Изданія М. В. ПОПОВА.

С.-Петербургъ, Невскій, № 43.

СЕНКЕВИЧЪ, Г. НА СВѢТЛОМЪ БЕРЕГУ. Повѣсть. Разсказы: Изъ записокъ Познанскаго учителя. У источника. Приговоръ Зевса. Свѣтъ и во тьмѣ свѣтитъ. Кто виноватъ? Органистъ Пониклы. Благословенная. Изъ впечатлѣній по Италіи. Афоризмы. Съ портретомъ автора въ его рабочемъ кабинетѣ. Спб. 1897 г. Цѣна 1 р. 25 к.

— QUO VADIS. Романъ изъ временъ Нерона. 5-е изд. «Сѣвернаго Вѣстника». Спб. 1898 г. Ц. 1 р. 35 к.

ЗАРИНЪ, А. СИЛУЭТЫ. Спб. 1897 г. Ц. 1 р.

СТАНЮКОВИЧЪ, К. БЕЗЪ ИСХОДА. 2-е изд. Спб. 1898 г. Ц. 2 р.

ТРІУМФЫ ЖЕНЩИНЫ. Изъ міра пѣсенъ и любви. Овидій, Данте, Петрарка и Боккаччіо. Спб. 1894 г. Ц. 2 р.

ВЕЙНБЕРГЪ, П. Полное собраніе разсказовъ и сценъ. 8-ое дополн. изданіе. Съ портр. автора. Спб. 1897 г. Ц. 2 р.

ФОФАНОВЪ, К. СТИХОТВОРЕНІЯ. 1897 г. Ц. 1 р. 50 к.

ЦѢХАНОВИЧЪ, К. ПЕТЕРБУРГСКАЯ НАНА. Романъ изъ современной Петербургской жизни. 1895 г. Ц. 1 р. 50 к.

СКАВРОНСКАЯ, А. ИЗЪ МІРА ЖИЗНИ И ФАНТАЗІИ. Ц. 1 р. 50 к.

КАКЪ НАДО ЖИТЬ

УКАЗАНІЯ И СОВѢТЫ
для здоровыхъ и больныхъ людей
для простой и разумной жизни
и
естественныхъ методовъ леченія.

Магистра Себастьяна Кнейппа,
ПАСТОРА ВЪ ВЕРИСГОФЕНѢ.

Переводъ съ 21-го нѣмецкаго изданія.

[illegible]

С.-ПЕТЕРБУРГЪ.
ИЗДАНІЕ М. В. ПОПОВА.
1898.

Дозволено цензурою СПБ., 12 декабря 1897 года.

„Центральная“ Типо-Литографія, М. Я. Минкова, 3-я Рождеств., 7.

ОГЛАВЛЕНІЕ.

СТРАН.

Введеніе и предисловіе 3

ГЛАВА I.

Вліяніе свѣта на здоровье духа и тѣла 11

ГЛАВА II.

Воздухъ и его отношеніе къ здоровью 14

ГЛАВА III.

Тепло и холодъ по отношенію къ здоровью 16

ГЛАВА IV.

Одежда 17
Защита ногъ отъ холода 30
Неразумныя моды 33
Защита противъ жары 35

ГЛАВА V.

Работа, движеніе, отдыхъ 38
Вода, какъ средство доставленія силы 50

ГЛАВА VI.

Жилище 54
Комната для больныхъ 63

ГЛАВА VII.

О пищѣ 65
Кушанья 65
Непитательныя вещества 78
Напитки 79
Соль 90
Минеральная вода 91

II.

ГЛАВА VIII.

Объ ѣдѣ 92
Завтракъ 93
Закуска. 96
Обѣдъ 97
Ужинъ 99
Употребленіе питья во время ѣды 101
Мѣра ѣды 103
Часто ли должно ѣсть 104

ГЛАВА IX.

Воспитаніе 105
Обязанности родителей вообще 105
Обязанности родителей въ частности 108
Уходъ за дѣтской кожей. 111
Одежда дѣтей 114
Забота о свѣжемъ воздухѣ особенно въ спальнѣ. . 117
Движеніе 118

ГЛАВА X.

Школа и призваніе 121
Первая школа ребенка. 121
Вторая школа ребенка. 125
Школа подрастающей молодежи 129
Избраніе призванія 134
Высшія школы 143
Жизнь въ семинаріи. 153
Пища въ семинаріи 157
Женскіе институты 160
Уходъ за здоровьемъ въ женскихъ институтахъ посредствомъ примѣненія воды. 165
Монастырская жизнь. 167
Заключеніе 175
О куреніи. 175
О нюханіи табака 176
Примѣненіе воды въ старости 177
Уксусъ 178
Тонненъ-кезе 181

Введеніе и предисловіе.

Стоитъ мнѣ оглянуться вокругъ себя на жизнь и занятія людей, и я вижу, что большинство людей обязаны въ потѣ и крови трудиться, трудиться изо всѣхъ своихъ силъ, чтобы добыть для себя и для своихъ ближнихъ необходимыя средства къ жизни и насущный хлѣбъ. И какое бы у нихъ не было призваніе, каково бы ни было ихъ общественное положеніе — всѣ они одинаково обязаны работать. Появленіе человѣка на землѣ, его странствованіе по ней и исчезновеніе съ лица земли доказываетъ, что душа человѣка покоится въ удивительно созданномъ и въ удивительно хрупкомъ сосудѣ. Многочисленныя страданія духа и плоти мѣшаютъ человѣду выполнить его обязанности и дѣти Адама находятся подъ тяжелымъ бременемъ съ тѣхъ поръ какъ, покидаютъ колѣни матери и до возвращеніи ихъ въ нѣдра земли, которая становится для нихъ второй матерью. Такъ было не всегда — этому насъ училъ разумъ; ибо человѣкъ по своему духу, есть изображеніе Всемогущаго, Всеблагаго и Премудраго Создателя. Изъ нашей вѣры мы знаемъ, что весь міръ изнемогаетъ подъ проклятіемъ вины и наказанія, и справедливый Господь требуетъ отъ человѣка покорности своей участи и готовности умереть, лишь только Онъ его призоветъ. Но онъ сказалъ человѣку: «Призывай меня въ нуждѣ и Я тебя спасу!» Изъ снисходительности къ нашимъ просьбамъ, Онъ продолжитъ дни нашего земного странствованія и отвратитъ

карающую руку, которая была уже занесена, чтобы наказать насъ бичемъ за наши грѣхи и недостатки. Человѣкъ долженъ молить своего Творца не только о здоровой и долгой жизни, но и употребить свой умъ на то, чтобы найти и поднять тѣ сокровища, которыя всемилостивѣйшій Отецъ вложилъ въ природу, какъ спасительныя средства отъ многочисленныхъ недуговъ этой жизни. Здѣсь подходитъ пословица: «На Бога надѣйся, да и самъ не плошай»!

Отъ этого явились люди, поставившіе себѣ задачею жизни отыскиваніе средствъ и путей, которыми они могли бы излѣчивать различныя болѣзни. Сколько существуетъ книгъ, дающихъ указанія цѣлебныхъ свойствъ различныхъ травъ и цѣлебныхъ дѣйствій минераловъ. Иные знаютъ, какъ удалить тотъ или другой недугъ вырѣзываніемъ или выжиганіемъ.

Я уже съ дѣтства внимательно относился къ той или другой травкѣ, примѣняемой при различныхъ недугахъ старыми людьми. Они глядѣли на сотворенный міръ гораздо болѣе осмысленнымъ взоромъ, чѣмъ нынѣшніе, и чтобы обладать здоровьемъ, они благодарно возносили свои взоры къ небу, откуда нисходятъ исцѣленіе и спасеніе. Травки эти, пользовашіяся такимъ высокимъ значеніемъ, нынче или презираются или забыты, только нѣкоторыя изъ нихъ отыскиваются простыми людьми и употребляются подъ видомъ домашнихъ средствъ. Съ этими травками произошло тоже самое, что и съ самими старыми людьми. Хорошее, полезное, чрезвычайно простое и даже прекрасное исчезло, а на его мѣсто явилась безвкусица, и очень скверное, вредное, губящее тѣло.

Воодушевленный благороднымъ стремленіемъ уменьшить страданія моихъ собратій, насколько позволятъ мнѣ мои силы, я отыскалъ старыя забытыя и покинутыя травки, испыталъ ихъ цѣлебную силу и немало помогъ въ тяжелыхъ, застарѣлыхъ болѣзняхъ. Какъ часто мнѣ приходилось восклицать: «Какъ чудесенъ и великъ Ты, о Господи, въ своихъ твореніяхъ! Чего человѣкъ не уважаетъ, что онъ даже попираетъ своими ногами, то Ты любовно насадилъ передъ его глазами, чтобы онъ и могъ изъ этого извлечь себѣ помощь въ нуждѣ и бѣдѣ!»

Благая рука Всевышняго дала одно особенно цѣлебное средство отъ многочисленныхъ недуговъ бѣднаго падшаго человѣчества, которое можно найти повсюду. Это—вода. Этотъ великій даръ Всемилостиваго Отца не только утоляетъ жажду людей и животныхъ, но и служитъ первымъ, превосходнѣйшимъ и простымъ средствомъ для исцѣленія человѣческаго тѣла. Не указываетъ ли сама природа въ тысячѣ указаній, что вода должна быть примѣняема, какъ цѣлебное средство! Какимъ обновленнымъ и укрѣпленнымъ чувствуетъ себя человѣкъ, когда послѣ тяжелаго дневного труда, или утромъ вставъ съ постели, онъ умоетъ водою лицо и руки, или даже шею и грудь. Если же онъ не привыкъ всматриваться въ окружающую природу, то не видитъ ли онъ, какъ животныя, находясь въ болѣзненномъ состояніи, отыскиваютъ воду, какъ цѣлебное средство отъ своихъ страданій? Къ сожалѣнію разумный человѣкъ оказывается часто глупѣе неразумнаго созданія!

Вода, падая весною и лѣтомъ на землю, пробуждаетъ все къ новой жизни и преуспѣванію и возбуждаетъ всѣ органы растительнаго царства къ новой жизни и возвышенному существованію. Она освѣжаетъ и обновляетъ тѣ части тѣла, которыя всѣ цивилизованные люди привыкли ежедневно обмывать. Не должно ли все это служить людямъ указаніемъ, что вода служитъ необходимымъ средствомъ, какъ для больныхъ, такъ и для здоровыхъ, для обмыванія и излеченія болѣзненныхъ матерій изъ человѣческаго тѣла, чтобы его освѣжить, оживить и укрѣпить. Такъ происходитъ и со всякимъ дѣломъ. Простое, естественное и разумное не годится, а ищутъ леченія тамъ, гдѣ его нѣтъ, въ неестественномъ и противоестественномъ. Можно выразиться такъ: «чѣмъ невѣ-

роятнѣе появится леченіе, тѣмъ болѣе оно пріобрѣтетъ друзей и приверженцевъ, и пока легковѣрная толпа пойметъ, что она обманута, шарлатанъ уже набилъ себѣ карманы. Что Священное Писаніе говоритъ о сверхъестественныхъ чудесахъ св. воды, то еще болѣе подходитъ къ естественной водѣ... «Источники живой воды (т. е. дающей и получающей жизнь) покинули и погребли себя въ колодцахъ, въ которыхъ не было воды (а слѣдовательно и жизни).» Это въ особенности подходитъ къ новѣйшему образу жизни. Когда наблюдаешь образъ жизни нѣкоторыхъ людей, когда смотришь на извращенія, происходящія въ темномъ воспитаніи дѣтей, то почти сомнѣваешься въ здравомъ умѣ человѣчества и его правильномъ мышленіи. Поучайся у предковъ! Эти, послѣдніе, тысячи лѣтъ тому назадъ употребляли воду, не только для обмыванія тѣла, но и для сохраненія здоровья, и благодаря примѣненіямъ воды и холодныхъ обмываній, они сдѣлали тѣло дѣтей недоступнымъ для вредныхъ вліяній климата и непогоды. Вспомнимъ еще болѣе древнюю эпоху. Римляне вездѣ, гдѣ во время походовъ становились лагеремъ, развѣ не устраивали купаленъ, въ которыхъ они обливали свѣжей водой тѣла, вызывая у себя испарину, либо естественнымъ, либо искусственнымъ образомъ. Эти древніе, отъ которыхъ мы многому могли бы поучиться, такъ высоко ставили примѣненія воды, что въ Римѣ существовала поговорка: «да будетъ благословенъ тотъ, кто изобрѣлъ воду». Своею долговѣчностью и исполинской тѣлесной силой наши предки обязаны своему простому образу жизни и благоразумному примѣненію воды.

Въ позднѣйшіе вѣка все еще существовали люди, старавшіеся возобновить образъ жизни древнихъ, чтобы вернуть человѣчество къ этому простому и полезному образу жизни. Я вспоминаю великихъ основателей ордена, которые по своимъ орденскимъ правиламъ объявляли войну общимъ превратнымъ понятіямъ изнѣженнаго человѣчества и члены ихъ ордена несмотря на то, что переносили обязанности своего,

очень часто тяжелаго призванія, оставались здоровыми, достигая глубокой старости. Также и люди ученые, врачи часто считали правильнымъ употребленія воды и указывали на ея великую силу, для излѣченія человѣческихъ болѣзней. Изъ нынѣшнихъ я назову Лувеланда и Присница.

Не любовь къ медицинѣ и не призваніе возбудило во мнѣ желаніе испробовать цѣлебныя свойства воды, а горькая нужда! Въ 1847 году, по приговору двухъ знаменитыхъ врачей я былъ уже на краю могилы. Оба они считали меня погибшимъ, только благодаря помощи воды я еще до сихъ пору живу, бодръ и способенъ исполнять свои обязанности.

Безъ сомнѣнія не одна вода способствовала этому; своимъ превосходнымъ, здоровымъ состояніемъ я обязанъ тому простому образу жизни, который многимъ покажется не совсѣмъ правильнымъ.

То, что помогло моему выздоровленію, когда я былъ приговоренъ къ смерти, можетъ быть примѣнено и къ лѣченію другихъ. Это была только вода. Доказательствомъ могутъ служить тѣ, которые излѣчены, благодаря моимъ примѣненіямъ воды и которыхъ можно насчитывать уже тысячами. Рядомъ съ вышеприведенными примѣненіями воды было, какъ уже сказано, правило: какъ я питался, жилъ, спалъ, одѣвался, все, что поддерживало мое здоровье болѣе чѣмъ 40 лѣтъ.

Поэтому, мои друзья, принудившіе меня изложить письменно все это, видя мою опытность относительно благоразумнаго и соотвѣтственнаго человѣческому тѣлу примѣненія воды, склонили меня къ изданію моего «Водолѣченія». Лишь съ трудомъ я рѣшился на это. Обязанности моей пасторской службы требовали тѣлесныхъ силъ; большое количество больныхъ, которые, при своихъ многочисленныхъ страданіяхъ, искали у меня облегченія, утомляли меня, ибо въ этомъ году ихъ было болѣе тысячи. Наконецъ, я уже достигъ 68 лѣтняго возроста и нуждался въ покоѣ. Итакъ, я долженъ былъ точно опредѣлить срокъ, необходимый на составленіе книги;

она заключаетъ въ себѣ рядъ статей; частью мнѣ подсказывала здѣсь память, а частью, я пользовался замѣтками, которыя я составлялъ при особенно важныхъ случаяхъ. Поэтому, надо было просмотрѣть, чтобы выпустить то, о чемъ было уже сказано въ моемъ «Водолѣченіи». Хорошо ли это— то по успѣху этой книги кажется такъ,— а если что нибудь и сказано дважды, такъ оно изъ-за этого лучше запомнится.

Многое, о чемъ сказано въ книгѣ, не найдетъ одобренія со стороны врачей-академиковъ, они найдутъ и несогласнымъ съ такъ называемыми нынѣшними правилами науки. Это меня однако не можетъ удержать отъ изданія этой книги, такъ какъ успѣхъ есть лучшее доказательство справедливости: что помогаетъ человѣку, что даетъ ему здоровье, то для него хорошо. А если онъ и хорошо направленный, все-таки умретъ, то составитъ ли ему утѣшеніе въ бѣдѣ то, что онъ погибнетъ «по всѣмъ правиламъ искусства». Я еще никого не приглашалъ приходить къ себѣ, обѣщая излѣченіе. Я даже постоянно прошу больныхъ въ важныхъ случаяхъ обращаться сначала къ опытному и дѣльному врачу, чтобы тотъ его изслѣдовалъ и поставилъ діагнозъ болѣзни. Тогда только я начинаю его лѣчить. Я никогда ни стараюсь конкуррировать съ медициной, и всегда охотно отличаю все хорошее тамъ, гдѣ его нахожу. Я долженъ давать справедливыя указанія, а то что неправильно, то я назову таковымъ. Я не руковожусь никакими матерьяльными разсчетами, по къ оказанію помощи по мѣрѣ возможности меня побудило лишь состраданіе къ моимъ страждущимъ собратьямъ. Но если мнѣ скажутъ, что не мое призваніе лѣчить людей, то я на это отвѣчу: Вѣдь Самаритянинъ тоже не былъ ученымъ докторомъ, однако, лѣчилъ же того, кто палъ отъ руки разбойниковъ и до полусмерти былъ избитъ ими, это однако нисколько не смутило его, что его земляки, можетъ быть, станутъ бранить его за милосердіе.

Я не боюсь недоброжелательнаго критика моей книги, я

даже не обращу на него вниманія, пусть онъ завертывается въ мантію учености. Если врачъ выскажется про мою первую книгу: «книга была бы права, если бы не была написана священникомъ», пусть такое мнѣніе о духовныхъ служитъ точкой опоры для привиллегированнаго спасителя людей. Я на это совершенно спокойно возражу ему: «Вѣдь и солдаты не изобрѣтали пороха, а стрѣляютъ довольно успѣшно». Я не нуждаюсь ни въ славѣ, ни въ почестяхъ; одинъ Отецъ нашъ небесный, обожаемый мною, за меня все это совершитъ, и по моему болѣе достоинъ почестей, чѣмъ всѣ почетные дипломы, благодаря страницамъ которыхъ, какъ нѣкоторые думаютъ, человѣкъ выигрываетъ, какъ спаситель и представитель науки. Кто этимъ интересуется, тѣмъ я могу сообщить, что мое «Водолѣченіе» набирается уже 50-тымъ изданіемъ, не прошло и трехъ лѣтъ, какъ эта книга начала свое странствованіе, а уже нѣтъ ни кусочка нѣмецкой земли, гдѣ бы она не была извѣстна и не водворилась, какъ другъ дома. Она распространилась за предѣлы отечества и вездѣ пріобрѣла друзей.

Итакъ, я могу питать скромную надежду, что и эта новая книга, которая учитъ моихъ собратій, какъ они должны жить, если захотятъ быть здоровыми и сильными и захотятъ выростить подобныхъ себѣ, не останется безъ благодарности, со стороны человѣчества. Мое «Водолѣченіе» научило читателей, какъ они посредствомъ примѣненія воды и простыхъ травъ могли бы опять вернуть свое потерянное здоровье, а эта новая книга научитъ ихъ: какъ они должны жить, питаться, спать, одѣваться и т. д., если хотятъ сохранить свое здоровье и излѣчить болѣзни.

Итакъ начни и ты, моя вторая книга, свое странствованіе подъ защитою Всевышняго! Иди сперва къ тѣмъ, которые, благодаря моему «водолѣченію», тотчасъ же подружатся съ тобой и воспользуются услугами этого могучаго и доброжелательнаго друга, какъ помощника въ нуждѣ. Ты скажешь

имъ, что они должны еще знать, какъ дополненіе къ моему первому сочиненію. Если бы ты пріобрѣла столько же послѣдователей, какъ и первая, то радость моя была бы велика, такъ какъ, сохраняя свои убѣжденія, относительно изцѣленія моихъ собратій, я бы содѣйствовалъ ему новымъ изобрѣтеніемъ. Для самого себя ничего болѣе я не желаю, какъ чтобы тѣ, которые излечены мною и тѣ, которые прочли обѣ мои книги, жили бы и черезъ это продлилось бы ихъ счастье и время ихъ служенія на землѣ, и иногда вспоминали бы обо мнѣ въ своихъ молитвахъ.

Давай Богъ!

Верисгофенъ.
15 сентября 1889 г.

О пріобрѣтеніи здоровья и средствахъ къ сохраненію его.

ГЛАВА ПЕРВАЯ.

Вліяніе свѣта на здоровье духа и тѣла.

Какая громадная разница между днемъ и ночью! Сравните чудный полдень, когда солнце ярко свѣтитъ и нѣтъ ни одного облачка на небосклонѣ, съ полуночью, когда такъ страшно въ глубокомъ мракѣ и всѣ предметы или вовсе не видимы, а если и видны, то неясно. Какъ будто смотришь на большой залъ, украшенный прекрасными картинами и другими предметами искусства, а въ противоположность этому, очень страшную, темную тюрьму, гдѣ повсюду царствуетъ мракъ и ужасъ. Какъ видъ такой залы подымаетъ и радуетъ душу, такъ подобная тюрьма вселяетъ въ сердце страхъ и уныніе. Кто пожелалъ бы имѣть своимъ жилищемъ такое мрачное мѣсто? Каждый подумалъ бы, что тамъ можно задохнуться, и, конечно, предпочли бы большой, свѣтлый залъ съ прекрасными произведеніями искусства. Такой великолѣпный залъ похожъ на предметъ, освѣщенный сіяніемъ солнца. Онъ является тогда во всемъ своемъ величіи и красотѣ. А если есть на землѣ такое мѣсто, гдѣ ни одинъ солнечный лучъ не освѣщаетъ окружающую природу, то это и есть та самая страшная тюрьма. Если бы когда-нибудь солнце на нѣсколько недѣль перестало восходить и заходить, то какія бы послѣдствія имѣло это для природы! Что сдѣлалось бы тогда съ человѣкомъ, совершеннѣйшимъ созданіемъ на землѣ? Что сталось бы тогда съ его здоровьемъ и съ его жизнью?

Взгляните на растеніе, которое выросло въ темномъ мѣстѣ или въ погребѣ, куда могъ проникать лишь слабый свѣтъ! Оно кажется чахлымъ, краски его блѣдны, плоды не вкусны, какъ легко оно вянетъ! Можно, вообще, сказать: что ростетъ на солнцѣ, ростетъ здоровымъ, сильнымъ и полнымъ; что выростаетъ въ темномъ, то и ростетъ и остается чахлымъ. Развѣ не бросается въ глаза то, что большая часть растенія, особенно цвѣты, всегда обращены къ солнцу? Подсолнечники всегда ожидаютъ по утрамъ солнца съ востока и остаются обращенными къ нему, пока оно не зайдетъ вечеромъ на западѣ. Сколько цвѣтовъ закрываютъ свои чашечки по вечерамъ. какъ торговцы свои лавки, а утромъ при восходѣ солнца опять открываютъ ихъ. Съ животными происходитъ тоже самое, что и съ растеніями. Исчезнетъ дивный свѣтъ и они требуютъ покоя; появляется утреннее свѣтило и все ободряется и крѣпнетъ. Почти ни одна птица не поетъ по вечерамъ; кто можетъ пѣть, начинаетъ свое пѣніе по утрамъ.

Если свѣтъ имѣетъ такое вліяніе на другія творенія, то почему же онъ не можетъ имѣть такого же вліянія и на человѣческій духъ и тѣло? Какое мрачное впечатлѣніе производитъ на больного человѣка пасмурный день! Даже и здоровый чувствуетъ себя не такъ весело, и какъ благотворно подѣйствуетъ то, когда, послѣ нѣсколькихъ дождливыхъ дней, въ комнату больного, въ мастерскія и прочіе предметы начнетъ свѣтить солнце. Каждый человѣкъ чувствуетъ на себѣ вліяніе солнца, какъ при восходѣ, такъ и при закатѣ его; вдвойнѣ же это чувствуетъ больной. Польза свѣта и вредъ отъ недостатка его можно легко наблюдать на человѣкѣ. Какъ рѣдко видишь совершенно здоровымъ ткача, фабричнаго, рудокопа, вообще того, кто по своему званію долженъ обходиться безъ дневного свѣта. Не носятъ ли они на своемъ лицѣ мертвенноблѣдный отпечатокъ! Наши воспитанники пользуются хорошею пищею и болѣе чѣмъ необходимымъ уходомъ, но всѣ они лишены живости и полного здоровья. Надо, по справедливости, сознаться, что свѣтъ и сіяніе солнца

сильно содѣйствуетъ приведенію человѣка въ хорошее настроеніе, чтобы вмѣстѣ съ тѣмъ существенно воздѣйствовать на духъ и тѣло.

Пожалуй можно сказать, что когда заходитъ солнце, то взамѣнъ его имѣютъ свѣтъ искусственный. Безъ сомнѣнія, это привело къ чрезвычайнымъ открытіямъ. Будучи мальчикомъ я видѣлъ, какъ позднимъ вечеромъ зажигали въ печи щепки и ткали при такомъ скудномъ освѣщеніи. Я видѣлъ также, какъ воткнули въ поставецъ хорошо высушенную лучину, которая, будучи съ верхняго конца заострена, горѣла тихо до тѣхъ поръ, пока не погасала. Такимъ жалкимъ свѣтомъ нѣкоторые довольствуются и ткутъ до 9 часовъ вечера. Льняное масло и сальная свѣча употребляются, какъ постоянное освѣщеніе и въ семейныхъ домахъ и въ мастерскихъ. Съ теченіемъ времени нашли и открыли много новыхъ матеріаловъ для топки и освѣщенія. Поэтому, льняное масло и сальная свѣча исключены, такъ какъ новые матеріалы даютъ свѣта гораздо болѣе. Но не вредно ли это для человѣка, а въ особенности для его глазъ, отчасти отъ силы свѣта, а въ особенности отъ порчи воздуха, напр. газомъ, при газовомъ освѣщеніи—это другой вопросъ, который нужно изслѣдовать.

Зажгите одну лампу съ льнянымъ масломъ или лучину въ комнатѣ, гдѣ сидитъ 5 — 6 человѣкъ, какъ это бывало раньше, и попробуйте подольше почитать: какъ скоро услышите жалобу,—что свѣта недостаточно— ясное доказательство того, что зрѣніе нынче слабѣе, чѣмъ прежде, и что искусственное освѣщеніе не осталось безъ послѣдствій для глазъ и тѣла. Яснымъ доказательствомъ могутъ служить много людей, носящихъ очки. Я не припомню, чтобы, будучи ребенкомъ, я видѣлъ когда-нибудь молодого человѣка въ очкахъ. Прежде думали, что очки годятся только старикамъ да нѣкоторымъ учащимся. Теперь же, какъ въ городѣ, такъ и въ деревнѣ можно встрѣтить молодежь, съ 8—12-лѣтняго возраста носящихъ очки не только при огнѣ, но и при солнечномъ свѣтѣ. Скоро дойдетъ до того, что малюткѣ уже в

колыбели надѣнутъ очки. Я вполнѣ увѣренъ, что природа человѣка укрѣпляется въ томъ и солнцемъ и свѣтомъ и всякій имѣлъ бы здоровое зрѣніе; развѣ это не предлогъ, чтобы позаботиться о тѣлѣ, а вмѣстѣ съ тѣмъ и о глазахъ. Должно быть, сдѣлано все возможное, чтобы не лишаться свѣта и солнца, тогда и глаза и тѣло придутъ въ лучшее положеніе. Когда же входишь въ жилую комнату или мастерскую, особенно въ городѣ, въ которую не можетъ проникнуть солнечный свѣтъ, то задумываешься, могутъ ли они дать здоровье и силу. Поглядишь на дѣтей и взрослыхъ, которыя ростутъ и работаютъ при полномъ солнечномъ свѣтѣ и сіяніи, какіе здоровые глаза у этихъ людей, въ сравненіи съ жителями большихъ городовъ или тѣми, которые работаютъ въ темныхъ мастерскихъ! Поэтому, мы находимъ, что все сказанное достаточно подтверждено. Конечно, ко всему можетъ привыкнуть человѣкъ, въ особенности, если это ему предписываетъ мода. Можно найти комнату, въ которой всѣ окна завѣшены толстыми темными шторами такъ, что во всей комнатѣ господствуетъ одинаковый вечерній полумракъ, и даже такъ темно, какъ въ мрачной темницѣ. Остерегайтесь, вообще, читать въ вечернемъ полумракѣ, чтобы не испортить зрѣнія, а люди, поработавшіе нѣсколько времени въ такой темнотѣ не испортятъ развѣ зрѣніе и тѣло? Я рекомендую принять за правило: кто живетъ и трудится при полномъ дневномъ свѣтѣ и прекрасномъ солнечномъ сіяніи, тотъ сохранитъ здоровое зрѣніе и здоровое тѣло, пока свѣтъ будетъ дѣйствовать.

ГЛАВА ВТОРАЯ.

Воздухъ и его отношеніе къ здоровью.

Однажды, подошелъ я къ довольно большому ручью. Вода была прозрачна какъ стекло, такъ что можно было видѣть на днѣ самыя маленькія монетки. Ручей былъ довольно широкъ и глубокъ. Въ немъ плавало множество большихъ и маленькихъ форелей. Ихъ веселость и свѣжесть были вѣрнымъ признакомъ того, что онѣ чувствуютъ себя въ ней очень пріятно. Итакъ, чистая зеркальная вода представляла собою чистое прозрачне тѣло, въ которомъ проводили жизнь веселыя форели. Это водяное тѣло есть небольшое изображеніе воздуха. А это послѣднее есть еще болѣе прозрачное неизмѣримое тѣло, въ которомъ летающія птицы также плаваютъ, какъ и форели въ водѣ, а люди и животныя живутъ на поляхъ и движутся. Малыми частицами вдыхаетъ въ себя человѣкъ матерію, которая такъ необходима для жизни, что безъ нея едва-ли можно просуществовать самое короткое время. Такъ какъ воздухъ прозраченъ и матеріи также невидимы, то мы не можемъ знать изъ чего онъ состоитъ. Газы, которые человѣкъ воспринимаетъ въ себя при каждомъ дыханіи суть: кислородъ, частицы пыли, углеродъ и водяные пары. Эти составы необходимы для поддержанія жизни; но самый нужный изъ нихъ—кислородъ. Если-бы въ воздухѣ, который вдыхаетъ человѣкъ, находились-бы только тѣ матеріи, которыя нужны человѣку, то можно было-бы расчитывать на полное здоровье. Къ сожалѣнію въ воздухѣ находятся еще нечистыя, вредныя матеріи и даже иногда недостаетъ тѣхъ матерій, которыя ему необходимы.

Когда мы находимся у широкаго ручья или рѣки, грязь и тина перемѣшиваются и вода дѣлается такъ мутна, что не видно дна, то мы замѣтимъ въ такой водѣ рыбу, даже довольно крупную, но она не такъ бодра и весела, какъ форели, которыхъ здѣсь вовсе не бываетъ, такъ какъ онѣ водятся только въ чистомъ и прозрачномъ источникѣ. Итакъ, есть существенная разница между прозрачной ключевой водою и грязной, рѣчной. Первая бьетъ изъ земли чистая, прозрачная и свѣтлая, послѣдняя-же проходитъ долгій путь, и ея воды тащатъ за собой много мусору. Такъ и воздухъ можетъ быть свободенъ отъ грязныхъ матерій, но также въ немъ можетъ быть множество ихъ.

Какъ прекрасная ключевая вода можетъ сдѣлаться момен-

тально грязною, если набросать въ нее мусору, точно также можетъ испортиться и самый чистый воздухъ. Если въ комнатѣ прекрасный воздухъ, а кто-нибудь нѣсколько минутъ покуритъ сигару, то воздухъ уже испорченъ; если-же нѣсколько человѣкъ покурятъ долго, то что тогда станется съ воздухомъ? Если воздухъ можетъ такъ скоро портиться, то что-же съ нимъ сдѣлается въ нѣкоторыхъ мѣстахъ, именно въ городахъ, гдѣ находится масса причинъ къ его порчѣ. Поэтому, горожане такъ охотно выходятъ на воздухъ, чтобы тамъ вдыхать въ себя чистый и свѣжій, вслѣдствіе чего образуется лучшая кровь и лучшіе соки. Кому дорого свое здоровье, тотъ молитъ Всемогущаго, дать ему возможность дышать чистымъ воздухомъ, и тщательно избѣгать вдыханія дурного, нечистаго воздуха. То, какъ нужно, въ особенности, заботиться о хорошемъ комнатномъ воздухѣ, будетъ изложено въ дальнѣйшихъ правилахъ.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ.

Тепло и холодъ по отношенію къ здоровью.

Въ необъятномъ воздушномъ пространствѣ, окружающемъ нашу землю, живутъ два могучихъ великана, одинъ сильнѣе другого; оба постоянно ведутъ борьбу за власть, то одинъ побѣдитъ, то другой. Этихъ двухъ великановъ зовутъ: тепло и холодъ. Человѣкъ находится подъ вліяніемъ обоихъ. Кто можетъ перечислить всѣ болѣзни, которыя причиняютъ человѣку холодъ и жаръ. Много тысячъ человѣческихъ жизней становятся ихъ добычей. Поэтому непремѣнно надо охранять себя и отъ холода, и отъ тепла. Какъ люди, такъ и птицы въ небѣ и животныя на поляхъ находятся подъ вліяніемъ тепла и холода. Но объ этихъ тваряхъ заботится самъ Создатель. Каждая птица получаетъ свою зимнюю и лѣтнюю одежду, принаровленную къ температурѣ времени года. Такимъ-же образомъ и животное въ лѣсахъ получаетъ тонкую

лѣтнюю одежду и толстый теплый мѣхъ на зиму, и рыбы не обходятся безъ заботъ Создателя, даже не забытъ и червякъ въ пыли, которому Онъ назначаетъ для защиты земляной покровъ.

Но человѣку, созданному съ разумомъ и понятіями, Творецъ предоставилъ самому заботиться о защитѣ себя отъ этихъ двухъ великановъ. Онъ, вѣдь, имѣетъ необходимыя указанія, которыя почерпаетъ у самого Творца, видя, какъ тотъ заботится о прочихъ тваряхъ. Онъ понимаетъ, что для зимы нужна не одинаковая одежда, какъ для лѣта, чтобы избѣгнуть вліянія жара и холода. Какъ ее сдѣлать проще и удобнѣе, будетъ изложено въ слѣдующей главѣ.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ.

Одежда.

Въ предыдущей главѣ холодъ и жаръ сравнивались съ двумя богатырями, живущими въ постоянной борьбѣ и противъ которыхъ человѣку самому приходится защищаться. Не только въ воздухѣ борятся между собою жаръ и холодъ, не въ меньшихъ размѣрахъ они борятся въ человѣческомъ тѣлѣ. Здѣсь также происходитъ между ними поединокъ. Холодъ хочетъ побѣды, и этимъ можетъ погубить тѣло, того-же самого добивается и жаръ, и онъ также производитъ разрушеніе въ человѣческомъ тѣлѣ. Если мнѣ удастся дальше дать руководство, какъ надо защищать себя отъ различныхъ вліяній холода и жара, то я думаю этимъ оказать человѣчеству услугу, такъ какъ именно въ этомъ случаѣ происходятъ недоразумѣнія, а вслѣдствіе этого, разрушается здоровье.

Если человѣкъ хочетъ избавиться отъ вреднаго вліянія холода, то первою его заботою должно быть поддержаніе въ своемъ тѣлѣ природной теплоты. Все тѣло согрѣвается кровью. Въ маленькихъ каналахъ, называемыхъ жилами, кровь течетъ

до самыхъ крайнихъ частей тѣла, чѣмъ оно питается и согрѣвается. Частью уменьшенная, частью охлажденная, она доходитъ опять до сердца, а оттуда стремится по жиламъ увеличенная и согрѣтая. Какъ при стряпнѣ необходимо топливо, такъ и для человѣческаго тѣла нужны горючіе матерьялы, чтобы поддерживать необходимую теплоту. Итакъ, кто хочетъ имѣть хорошую теплую кровь, тотъ долженъ позаботиться для этого о необходимомъ горючемъ матерьялѣ, и природа принуждена будетъ добыть и произвести эту теплоту. Счастливъ тотъ человѣкъ, который, при содѣйствіи здоровой, сильной крови, питающей и согрѣвающей его тѣло, по всѣмъ правиламъ, имѣетъ самую могучую защиту отъ холода! У него есть все необходимое для здоровья. Плохо тому, у кого въ жилахъ мало крови или она слишкомъ жидкая. У него тѣло, какъ комната, несогрѣтая по недостатку средствъ на топливо, недостаточно нагрѣто. Это и непріятно и нездорово. Точно также плохо чувствуетъ себя человѣкъ, у котораго крови мало или она плоха. Какимъ образомъ все это получить и позаботиться о подходящей естественной теплотѣ, будетъ объяснено въ статьѣ о питаніи и движеніи питающихся.

Вторымъ средствомъ защиты отъ холода служитъ подходящая одежда. Здѣсь еще болѣе недостатковъ, чѣмъ въ заботахъ о необходимой естественной теплотѣ. Чтобы понять сущность одежды, надо принять во вниманіе слѣдующее. Нѣкоторыя части человѣческаго тѣла остаются неприкрытыми и могутъ сдѣлаться настолько выносливыми, что холодъ не въ состояніи имъ повредить; сюда принадлежатъ лицо и руки. Лицо постоянно остается открытымъ, а прикрытіе головы всегда бываетъ не очень тепло. Для поясненія этого я разскажу, какіе нравы и обычаи господствовали прежде и какія перемѣны произошли за послѣдніе 50—60 лѣтъ, для улучшенія здоровья и долговѣчности. Юноши гордились тѣмъ, что носили на головѣ только одну шляпу; когда-же холодъ становился очень ощутительнымъ, то, пока было холодно, повязывали на уши платокъ. Зимою носили и мѣховые капора,

но мѣхъ окаймлялъ только края ихъ, и они не были теплѣе обыкновенной шляпы. Если слишкомъ закутать голову, то кровь черезъ-чуръ сильно приливаетъ къ головѣ,—а это очень вредно. Отчего со многими происходитъ такая вещь, что едва они пройдутъ нѣкоторое разстояніе, какъ вся голова у нихъ покрывается потомъ? Это происходитъ отъ того, что, вслѣдствіе большой теплоты, кровь устремляется къ головѣ, а если она прикрыта, то испарина задерживается и вслѣдствіе этого становится еще болѣе жарко.

Бѣдные люди зимой повязывали горло бумажнымъ платкомъ, а болѣе богатые шелковымъ; болѣе на нихъ ничего не надѣвали, а нѣженкамъ было неловко кутаться. Горло—вмѣстилище многихъ болѣзней. Если оно слишкомъ укутано, то развивается сильная теплота, и туда приливаетъ слишкомъ много крови, когда-же вдыхаемый нами холодный воздухъ попадетъ въ большомъ количествѣ въ горло,— то вотъ вамъ и поводъ къ катарру и другимъ горловымъ болѣзнямъ. Кто хочетъ защищать себя отъ этого, тотъ можетъ укрѣпить свое горло. Я могъ-бы подтвердить со всѣми, кто также старъ, какъ и я, что прежде или ничего или очень мало знали о многихъ горловыхъ болѣзняхъ и страданіяхъ, которыя многихъ теперь дѣлаютъ несчастными и многимъ стоятъ жизни. Я хорошо помню то время, когда появились большіе бумажные платки, которые два-три раза обертывали шею, съ тѣхъ поръ и развилась изнѣженность. Вмѣсто того, чтобы вернуться къ прежнему образу жизни, изнѣженность развилась еще болѣе. Съ бумажныхъ платковъ перешли къ шерстянымъ и пуховымъ и обертывали ими шею 2—3 раза. Съ этихъ поръ изнѣженность дѣлала все большіе и большіе успѣхи и различныя головныя, горловыя и грудныя болѣзни все больше развивались. Тысячи людей теряли, такимъ образомъ, свое здоровье и умирали раннею смертью. Я увѣренъ, что если только пожелать заболѣть, то самое лучшее закутывать себѣ такимъ образомъ горло. Кому дорого свое здоровье и онъ не

хочетъ заболѣть подобными болѣзнями, тотъ долженъ заботиться объ укрѣпленіи головы и, въ особенности, шеи.

Я помню очень хорошо, какъ, будучи еще 12-ти-лѣтнимъ мальчикомъ, я попросилъ своихъ родителей купить мнѣ зимній капоръ, края котораго были окаймлены мѣхомъ; капоръ этотъ стоилъ 40 крейцеровъ. Родители мнѣ отвѣчали, что я могу удовольствоваться и бумажнымъ капоромъ, стоющимъ отъ 18 до 20 крейцеровъ, и мнѣ его купили. Надо вамъ сказать, что 1 часъ спустя, мы отправились въ церковь. «Если тебѣ холодно въ этомъ капорѣ, то надѣнь носовой платокъ на уши», сказали мнѣ; но я и безъ мѣхового капора, ни озябъ, ни заболѣлъ. Чтобы и въ настоящее время было менѣе головныхъ и горловыхъ заболѣваній, надо хорошенько укрѣплять горло и голову. Съ шалями, наконецъ, дошли до того, что должны были носить ее круглый годъ, даже во время ѣды въ теплой комнатѣ ее не могли снимать. Я могъ-бы назвать нѣкоторыхъ особъ, которыя ежедневно въ іюнѣ, іюлѣ и августѣ тщательно обертывались шалями, а изъ-за сильнаго кашля, даже не смѣли и думать о выходѣ на свѣжій воздухъ.

Мода, однако, не остановилась на этомъ, нынче всю шею и голову, окутываютъ толстыми вязаными шерстяными платками, такъ что едва видны глаза, носъ и ротъ. Старуху-мать едва отличишь отъ молодой дочери. Къ чему приводятъ теперь подобныя моды? Вслѣдствіе толстаго шерстяного платка, кровь приливаетъ къ головѣ и дѣлается невыносимая головная боль, отъ рукъ и ногъ кровь отливаетъ, и можно съ увѣренностью сказать: чѣмъ больше шерсти на головѣ и груди, тѣмъ холоднѣе ногамъ. Вслѣдствіе такого вреднаго для здоровья одѣванья и неправильнаго образа жизни, заболѣваніе малокровіемъ все усиливается.

Второй недугъ, происходящій отъ шерстяныхъ одеждъ есть тотъ, когда голова, шея и грудь тепло укутаны и дѣлаются слишкомъ воспріимчивыми къ холоду, отъ этого происходятъ ревматизмы и судороги, когда холодный вѣтеръ

коснется этихъ изнѣженныхъ частей тѣла. Такъ сильно согрѣтое тѣло, все таки, должно вдыхать въ себя холодный воздухъ, отсюда являются различныхъ родовъ катарры: у одного въ носу, у другого въ ушахъ, еще у одного въ мозгахъ, въ легкихъ, въ печени или въ желудкѣ; а такъ, вслѣдствіе укутыванія, и кашляютъ и болѣютъ до того, что приходится сожалѣть. Стремленіе жить по модѣ—причина всѣхъ этихъ болѣзней. Если одинъ хозяинъ созвалъ бы всѣхъ болтуновъ, негодяевъ, бродягъ, хорошо угощалъ ихъ, тщательно ухаживалъ за ними и при этомъ жаловался бы, что у него въ домѣ много болтуновъ, то отвѣтъ простой. «Выгони ихъ вонъ изъ своего дома и ты будешь спокоенъ». Такъ долженъ поступать человѣкъ со своими болѣзнями, которыя происходятъ, вслѣдствіе изнѣженности головы, шеи и груди.

Голова поэтому должна получить шляпу, которая защититъ ее отъ холода, но она не должна сильно сжимать голову, а лишь слегка держаться. Шея должна быть обернута платкомъ или чѣмъ-нибудь другимъ, но не такъ чтобы не проникалъ воздухъ, шея должна окрѣпнуть подъ дѣйствіемъ холода, а шейный платокъ долженъ служить только каймой одежды всего тѣла. Кто меньше закрываетъ шею и даетъ доступъ воздуху, тотъ лучше всего защищаетъ ее отъ болѣзней. Приблизительно, лѣтъ 40 тому назадъ, студенты носили зимой и лѣтомъ, такъ называемую студенческую фуражку и галстухъ, въ видѣ маленькой ленты и при этомъ чувствовали себя здоровыми и счастливыми. Кто и теперь такъ поступаетъ, тотъ свободенъ отъ многихъ страданій. Дамы, въ особенности лѣтъ 40, 50 тому назадъ, носили такіе простые головные и шейные уборы, что и нынѣшнимъ поколѣніямъ могутъ служить примѣромъ и это было бы лучшимъ средствомъ для поддержанія потерянаго здоровья.

Нѣкоторые читатели и читательницы, подумавъ, скажутъ: я тоже хочу избавиться отъ своихъ бѣдствій и хочу одѣваться именно такъ просто, какъ здѣсь совѣтуютъ и какъ одѣвались наши предки. Но говорятъ, что это не очень легко

и не очень скоро можно сдѣлать. Отецъ семейства, который долго принималъ и угощалъ бездѣльниковъ, не могъ ихъ вдругъ поспѣшно выгнать изъ дому, онъ боялся, что его самого выгонятъ. Онъ долженъ быть осмотрителенъ и начать умно, чтобы отъ нихъ избавиться. Такъ и болѣзни, и страданія, эти вредные друзья, должны быть устранены не вдругъ, а осторожно и осмотрительно. Какъ надо поступать, чтобы возстановить природу и устранить болѣзни, происходящія отъ изнѣженности, будетъ дано въ новомъ руководствѣ.

Къ рукамъ воздухъ тоже долженъ имѣть свободный доступъ, чтобы онѣ окрѣпли и были способны исполнять свои обязанности. Онѣ переносятъ различныя перемѣны при различныхъ работахъ. То онѣ должны переносить сильный холодъ, то большой жаръ; то онѣ мокры, то сухи, большею частью это происходитъ у женщинъ. Укрѣпленіе рукъ зависитъ, главнымъ образомъ, отъ воздуха, при переходѣ отъ холода къ жару. Лѣтомъ руки привыкаютъ къ жарѣ, осенью постепенно къ холоду, такъ что зимою онѣ также легко переносятъ холодъ, какъ лѣтомъ жаръ. Надо, однако, замѣтить, что при сильномъ морозѣ или во время ѣзды, или когда кого-нибудь несутъ, вообще, когда тѣло не приводится въ движеніе ходьбою, надо надѣвать перчатки.

Въ этомъ случаѣ, когда дѣло идетъ объ укрѣпленіи руки, я за образецъ могу принять тѣхъ женщинъ, которыя жили 40, 50 лѣтъ тому назадъ. Рукава ихъ едва доходили до половины верхней части руки, и при повседневной работѣ руки всегда были не закрыты отъ вліянія вѣтра и погоды; только зимою имъ служила защитою верхняя одежда съ длинными рукавами. Дѣвушки гордились упругими мускулами рукъ и выносливостью, такъ какъ онѣ легко переносили всякія измѣненія погоды. У нихъ не было ни малокровія, ни лихорадки. Поэтому, онѣ имѣли достаточно силъ и выносливости къ каждому труду. Какъ посмотришь на нынѣшніе рукава, то не удивляешься, что руки нѣжны, безсильны и не

переносятъ перемѣны погоды. Теперь стараются даже не допускать воздуха, этого лучшаго подкрѣпленія здоровья, дошло даже до того, что дѣлаютъ нѣкоторыя части одежды изъ шерсти и мѣха, такъ называемые напульсники, которые какъ полицейскіе задерживаютъ притокъ воздуха. Вслѣдствіе этого, многіе послѣдователи моды сдѣлали свои руки черезчуръ чувствительными и получили ревматизмы и судороги; худоба рукъ нерѣдко нынче встрѣчается, у прежнихъ же людей онѣ были, какъ налитыя.

Сравнимъ же прежняго человѣка лицо, шею и руки, которыя вовсе не боялись холода, съ нынѣшнимъ, изнѣженнымъ, которому холодно и весною и осенью, не говоря уже о зимѣ, когда онъ не знаетъ, что ему дѣлать съ приступившими со всѣхъ сторонъ болѣзнями, то увидимъ, который счастливѣе. Надо серьезнѣе отнестись къ этому дѣлу, чтобы искоренить изнѣженность и укрѣпить свои силы, тогда легче достичь здоровья, силъ и долговѣчности.

Если хочешь защитить себя отъ холода, то, съ одной стороны, надо заботиться объ укрѣпленіи отдѣльныхъ частей тѣла, а съ другой стороны, надо зимой пріобрѣсти соотвѣтственную одежду для тѣла. Вѣдь, носите же на прогулкѣ зимній сюртукъ. Лѣтъ 50—60 тому назадъ, носили только полотняныя или бумажныя рубахи. Бѣдные люди носили на тѣлѣ грубыя холщевыя рубахи, которыя были немного тоньше хлѣбнаго мѣшка. Подобная рубаха не только прочна, но и хорошо защищаетъ отъ простуды. Рубахи эти были такъ длинны, что закрывали не только туловище и животъ, но и часть ногъ; онѣ были также очень широки и при надѣваніи верхней одежды образовывались складки. Если назначеніе одежды, задерживаніе теплоты тѣла, то онѣ какъ разъ подходили для этого. Слѣдовательно, тутъ не было доступа холоду. Сверхъ этой рубахи, для защиты отъ холода, одѣвали другое платье, которое также, какъ и первое, задерживало теплоту и образовывало лучшую защиту отъ холода. Это второе платье было также изъ льняного матерьяла; боль-

ные же и старые зимою носили вязаное или шерстяное платье. Сверхъ этого надѣвали верхнюю одежду изъ холста, а у рабочихъ изъ парусины. Не многіе только носили кальсоны, послѣдніе также дѣлались изъ холста. Въ видѣ исключенія нѣкоторые носили шерстяные кальсоны, а сверхъ нихъ рабочіе надѣвали все-таки холщевыя или парусинныя брюки. Такая одежда была очень прочна и дешева и въ то время 80-лѣтніе старцы не считались рѣдкостью. Нынѣ число ихъ значительно уменьшилось. Эта одежда была еще хороша тѣмъ, что служила щеткою для кожи и исполняла ея назначеніе. По воскреснымъ и праздничнымъ днямъ носили одежду частью изъ кожи, частью изъ шерсти. Въ Швабіи было принято всегда носить штаны изъ кожи. Они были недороги, служили много лѣтъ и служили хорошею защитою отъ холода. Суконныя одежды также были очень приняты по воскреснымъ и праздничнымъ днямъ, по крайней мѣрѣ у мужчинъ, а такъ такъ сукно тогда было лучше, чѣмъ теперь, то крестьяне носили свои праздничныя одежды по 10—20 лѣтъ. Насколько дешевле обходилась одежда прежде, чѣмъ теперь! Женщины поверхъ полотняной сорочки носили шерстяное и бумажное платья, вслѣдствіе чего тѣло хорошо защищалось отъ холода. Верхняя одежда деревенскихъ женщинъ была изъ крѣпкой бумажной ткани. 40 лѣтъ тому назадъ, появились бумажныя сорочки; онѣ не очень годятся зимою, такъ какъ кажутся крестьянамъ холодными. Вторая жалоба на нихъ та, что отъ поту онѣ прилипаютъ къ тѣлу и черезъ это причиняютъ холодъ, и не такъ скоро высыхаютъ, какъ полотняныя. Кромѣ того, жалуются, что къ нимъ болѣе пристаетъ грязь, чѣмъ къ полотнянымъ. Поэтому, на бумажныя сорочки меньше охотниковъ. Еще болѣе споровъ было изъ-за верхней одежды. Ныне въ модѣ покрывать тѣло прямо шерстяной одеждой, а не полотняной или бумажной. Существуютъ не только шерстяныя рубахи, но и плотно прилегающіе шерстяные кальсоны и другія шерстяныя одежды, которыми покрываютъ тѣло.

Тебѣ, любезный читатель, интересно знать, какое заключеніе вывожу я изъ этой моды? Я тебѣ отвѣчу: я никогда не слѣдовалъ модѣ. Жилъ, какъ я родился, въ бѣдности, то и предпочитаю простѣйшее, а печалюсь только о томъ, какъ одѣваются другіе. Оцѣнить достоинство шерстяныхъ рубашекъ, кальсонъ и т. п. меня научила слѣдующая практика. Ко мнѣ приходило множество людей, отъ головы до ногъ страдающіе ревматизмами и судорогами. Это происходило именно отъ того, что они всѣ носили шерстяныя сорочки. Изъ-за того же самого жаловались на холодъ, чувствуемый въ ногахъ и на приливы крови къ головѣ. Только два раза случилось со мною, что люди, страдающіе ревматизмомъ во всемъ тѣлѣ, на вопросъ мой: «носите ли вы шерстяныя сорочки»? отвѣчали: «нѣтъ полотняныя—но только 4 недѣли». У деревенскихъ жителей, исполняющихъ тяжелыя работы, потѣющихъ много, имѣющихъ крѣпкую натуру и укрѣпившихся, прежде рѣдко встрѣчались заболѣванія ревматизмомъ.

Теперь же когда модники сильно размножились, то появилось огромное количество подобныхъ заболѣваній. Я не припомню ни одного изъ приходившихъ ко мнѣ съ болѣзнями судорогъ и т. п., который бы постоянно носилъ только полотняную сорочку. Истерическія болѣзни прежде бывали только у женщинъ; въ этомъ же году, какъ меня увѣрялъ одинъ врачъ, есть много истеричныхъ мужчинъ. Я не хочу приписывать все шерстянымъ рубашкамъ и платью, но опытъ убѣждаетъ меня, что они по большей части главною причиною. Но почему же шерстяная одежда прозводитъ все это? Шерсть слишкомъ прилегаетъ къ кожѣ и даетъ болѣе тепла, чѣмъ полотно. Источникъ этого тепла долженъ находиться въ тѣлѣ, а согрѣваніе происходитъ на его счетъ. Если шерстяная рубашка насквозь прогрѣется, то теплота проходитъ наружу, и тогда происходитъ большое расходованіе необходимаго матеріала, который также должна дать природа. Если же тѣло находится въ постели подъ однимъ или нѣсколькими шерстяными одѣялами, то оно также слишкомъ согрѣвается. Теплота

же будетъ расходоваться на его счетъ. Изъ за этого сильнаго нагрѣванія тѣло становится воспріимчивѣе къ холоду, такъ какъ оно уже изнѣжено и ослабѣло отъ выдѣленія природной теплоты. Поэтому холодъ очень легко можетъ вызвать ревматическія и судорожныя боли, будетъ ли это отъ быстраго перехода отъ свѣжаго воздуха въ теплую комнату или наоборотъ. Въ особенности, если это произойдетъ ночью, если одѣяло не совсѣмъ покрываетъ тѣло или если рука или нога хотя на короткое время охватится вѣтромъ И такъ вмѣсто того, чтобы отдохнуть и окрѣпнуть ночью для наступающаго дня нѣкоторые люди получаютъ ревматизмъ въ рукѣ, затылкѣ или плечахъ или вообще въ какой нибудь части тѣла.

Можетъ быть меня спросятъ, почему бы не употреблять тонкое полотно, какія послѣдствія могутъ быть отъ этого? Я отвѣчу: тонкое полотно можетъ препятствовать выдѣленію теплоты только въ маломъ количествѣ и оно удерживаетъ его какъ бы тонкою стѣнкою, которая не можетъ удержать ни тепла ни холода. Тонкая полотняная сорочка слишкомъ слабая защита для тѣла. Когда тѣло покрывается потомъ, тонкая полотняная сорочка промокаетъ и прилипаетъ къ тѣлу и не скоро просыхаетъ. Извѣстно, что кожа пропускаетъ испаренія черезъ поры. Испаренія, какъ на тѣлѣ такъ и на рубашкѣ должны пересохнуть, а поэтому толстая холщевая рубашка есть средство, въ которое не только принимаются испаренія, а также стираетъ испаренія съ кожи и, какъ было выше сказано, исполняетъ обязанность щетки. Грубый холстъ не много вбираетъ въ себя, сырость въ немъ скоро просыхаетъ. Кромѣ того сквозь тѣльную рубаху проходитъ множество маленькихъ чешуекъ, а развѣ это не служитъ средствомъ очищенія кожи. Носящій шерстяную рубаху возразитъ: отъ того то я и ношу шерстяную сорочку, что она пропускаетъ много поту и поэтому на тѣлѣ не ощущается сырости. Я это допускаю, но развѣ сырость скорѣе высохнетъ въ шерстяной рубашкѣ чѣмъ въ полотняной? Можетъ ли

кожа быть такъ суха и чиста при ношеніи шерстяной рубашки, какъ при употребленіи полотняной.? Возьмите когда нибудь шерстяную и полотняную рубашки, намочите ихъ обѣ въ водѣ, повѣсьте рядомъ на воздухъ замѣтьте, которая изъ нихъ раньше высохнетъ. Вы замѣтите, что шерстяная будетъ просыхать гораздо дольше, чѣмъ полотняная. Если воздухъ съ такимъ трудомъ просушиваетъ шерсть, то скоро ли оно просохнетъ, прикрытая платьемъ? Я подтвержу, что когда надѣта шерстяная рубашка, то сырость не такъ ощущительна, но я убѣдился, что на кожѣ подъ шерстяною рубашкою образуется сырая грязь или просыхаетъ, и не стирается, какъ при ношеніи грубой холщевой рубахи. Къ тому же шерстяная рубашка очень скверно пахнетъ отъ пота. Какъ трудно бываетъ удалить всю грязь изъ шерстяной сорочки. Я вспоминаю прежнія мащины для очищенія шерсти. Я увѣренъ, что не многія шерстяныя рубахи хорошо выстирываются. Если дойдетъ до сравненія полотна съ шерстью, то предпочтенье окажется на сторонѣ перваго. Холстъ приготовляется изъ волоконъ растенія, ростущаго на свѣжемъ воздухѣ при лучахъ солнца. Шерсть выростаетъ на шкурѣ животнаго и получаетъ питаніе изъ жира. Пословица говоритъ: паршивая овца все стадо портитъ. Кто можетъ съ достовѣрностью сказать, что въ шерсть не забрались болѣзненныя бациллы? Случись это, легко можетъ быть, что и въ тѣло человѣка перейдетъ кое что изъ шерстяной рубашки, что не дожно поощрять въ видахъ сохраненія здоровья. При обиліи опухолей и ранъ я никогда не видалъ и не слышалъ, чтобы врачъ употреблялъ для корпіи шерстяныя волокна, для этого всегда употребляютъ льняныя. Отчего же это? По моему: носи каждый, что хочешь; меня это не касается и не приноситъ мнѣ никакой пользы. Я говорю безъ всякой задней мысли и убѣжденъ, что все написанное основано на опытѣ. Если кто нибудь захочетъ послушаться моего совѣта, пусть слѣдуетъ ему: носи на тѣлѣ рубаху изъ грубаго холста; она удерживаетъ выходящую изъ тѣла теплоту, содержитъ кожу

въ чистотѣ и ее легко мыть. Если кто нибудь скажетъ, что шерстяную рубаху можно носить по 4—6 недѣль, какъ это часто случается, не отдавая ее въ стирку, тому я отвѣчу: и полотняную можно носить столько же времени, только на ней грязь болѣе замѣтна. Очень уже неопрятна шерстяная рубаха, если она проношена 14 дней.

При этомъ должно замѣтить, что все сказанное о шерстяной рубашкѣ указываетъ главнымъ образомъ на такую, которая тонка и узка. Иное дѣло такая, которая широка и толста. При ношеніи послѣдней, кожа очищается треніемъ и тогда есть доступъ воздуху къ тѣлу.

На штаны для рабочихъ во время занятій прежде употребляли обыкновенно парусинную матерію изъ за ея прочности, теплоты и дешевизны, но это нынче вышло изъ употребленія, и ея мѣсто заняла шерсть. Я желалъ бы, чтобы обратили вниманіе насколько прежняя рабочая одежда дешевле въ сравненіи съ теперешней. Парусинные панталоны для рабочаго готовые стоили гульденъ; а что стоятъ шерстяные, всякій знаетъ. Какъ дешева была рубашка изъ грубаго холста, какъ дорога теперь шерстяная! Тоже самое изъ верхней одеждой, какую носили прежде. Она была много дешевле нынѣшней. Однажды меня спросили, допускаю ли я кожаные штаны или отрицаю. Я отвѣчалъ: кожаные штаны и прежде и теперь еще носятъ въ нѣкоторыхъ странахъ; они удерживаютъ тепло зимой, въ особенности штаны изъ оленьей кожи или еще какой нибудь болѣе крѣпкой, и при томъ они прочны. Кто носитъ ихъ только по воскресеньямъ и праздникамъ, тотъ можетъ имѣть прекрасную одежду на 10—12 лѣтъ. Если они не много дороги, за то вслѣдстіи прочности они становятся самыми дешевыми. Но надо замѣтить кое что очень важное; если кожаные штаны очень плотно облегаютъ ногу и мѣшаютъ выдѣленію испареній, а это все равно, что надѣть резиновые штаны. Отъ задерживанія испареній можетъ произойти остановка кровообращенія, за которой слѣдуютъ неотвязчивыя болѣзни. Какъ зимою кожаные штаны служатъ

защитою отъ холода, то потвердитъ каждый, что и лѣтомъ они не только не грѣютъ, но даже холодятъ, такъ какъ не даютъ доступа жару. Къ тому же лѣтомъ можно надѣть тонкіе и легкіе штаны, какъ птица, которая лѣтомъ носитъ тонкую одежду.

Меня также спрашивали про кальсоны, рекомендую ли я ихъ и какіе. Что лѣтомъ кальсоны не нужны, это понятно; суконные штаны содержатъ достаточно тепла, а кому не достаточно и лѣтомъ такого тепла, тому и кальсоны не помогутъ. Относительно суконныхъ штановъ скажу, что они не должны плотно прилегать къ ногамъ. Что же касается шерстянныхъ кальсонъ, то я по опыту знаю, что многіе изъ приходившихъ ко мнѣ, которые носили шерстяные кальсоны подъ брюками, жаловались, что имъ холодно и что они зябнутъ даже въ натопленной комнатѣ.

Зимою въ холода я рекомендую кальсоны изъ холста, по тѣмъ же причинамъ, о которыхъ было сказано раньше, гдѣ шла рѣчь о рубашкахъ. Нижняя часть тѣла подъ дѣйствіемъ шерстяныхъ кальсонъ будетъ такъ ослаблена и изнѣжена, что человѣкъ, носящій шерстяныя кальсоны подъ брюками, легко можетъ получить ревматизмъ и даже иногда судороги, а тогда, что всякій, конечно, знаетъ, можетъ опасность угрожать и самой жизни человѣка Что касается узкихъ штановъ которые теперь начали входить въ моду, то я очень радъ, что меня съ малолѣтства не пріучили ихъ носить. Мы видимъ, что бедра и ноги, засунуты какъ бы въ кандалы (въ невольническую одежду) теряютъ свою силу, здоровье и крѣпость и дѣлаются изъ за этого очень воспріимчивыми къ ревматическимъ и судорожнымъ заболѣваніямъ, Въ широкіе же штаны свободно проходитъ свѣжій воздухъ, который уменьшаетъ ихъ природную теплоту и даетъ ногамъ ее въ умѣренномъ количествѣ. Таковъ мой, основанный на опытѣ, взглядъ на вышеназванную одежду. Конечно я предоставляю каждому полнѣйшую свободу для выбора себѣ одежды по своему усмотрѣнію. Каждый можетъ выбирать

себѣ такую одежду, которая ему больше по вкусу, мое дѣло только предостеречь отъ гибельныхъ послѣдствій.

Защита ногъ отъ холода.

Особенно важно, чтобы голова, шея, лицо и руки подвергались вліянію воздуха и привыкали къ нему, также не менѣе необходимо это и для ногъ. Онѣ подвержены особому вреду, потому что находятся не только на холодномъ воздухѣ, но и на холодномъ полу, почему и выдерживаютъ двойной холодъ. А такъ какъ все вообще стремится въ высоту, даже дымъ, происходящій отъ огня, то также и кровь стремится въ верхнія части тѣла: въ грудь и въ голову, а въ погахъ остается или мало крови или совсѣмъ даже ея нѣтъ. Но все-же должна кровь отдавать ногамъ свою теплоту, а потому можно сказать: «сколько крови имѣешь ты въ ногахъ, столько-же и тепла у тебя въ нихъ и наоборотъ— чѣмъ холоднѣе ноги, тѣмъ меньше тамъ крови. А потому должно служить главнымъ основаніемъ: чѣмъ больше закалены ноги въ холодѣ, тѣмъ лучше для нихъ, потому что тогда онѣ будутъ ровно имѣть какъ крови, такъ и теплоты. Чѣмъ нѣжнѣе ноги, тѣмъ хуже для нихъ, потому что кровь и теплота отходятъ отъ нихъ въ ровномъ отношеніи. А потому важно знать, какъ ноги пріучать къ холоду. Такъ какъ лицо пріучается къ холодному воздуху не у теплой печки, а предоставляя его вліянію этого воздуха, также должны быть пріучаемы и ноги къ холодному воздуху. Кто это лѣтомъ часто продѣлываетъ, того ноги легко будутъ переносить всякія перемѣны температуры. Такого человѣка не будетъ утруждать и зима, а въ особенности, если онъ будетъ посредствомъ соотвѣтствующихъ упражненій пріучать ноги къ холоду и не защищать ихъ отъ него.

Какъ много людей вслѣдствіе узкихъ сапогъ тѣснятъ пальцы. Раньше или позже, но раскаиваются они за свое щегольство, получивъ болѣзнь или какое-нибудь тяжкое страданіе. Надо еще упомянуть, что, когда ноги такъ стѣснены,

то кровь едва можетъ проходить въ наружныя части; въ силу удержаннаго кровообращенія появляются накожныя болѣзни и нарывы. Слѣдстіемъ тренія узкихъ сапогъ можетъ быть застой крови и разложеніе ея, что я имѣлъ случай нѣсколько разъ наблюдать. Я не могу понять, какъ могутъ быть такіе люди, которые хотятъ переиначить органы, созданные Творцомъ.

Такъ какъ ходить босикомъ прекрасное средство для укрѣпленія ногъ, то тѣ, которые, благодаря ихъ призванію лѣтомъ постоянно босикомъ ходятъ, какъ напримѣръ, крестьяне, тѣ люди должны считать себя счастливыми, потому что приносятъ большую пользу своему здоровью. Но не надо думать, что тѣ, которые не могутъ, какъ крестьяне, при своихъ занятіяхъ ходить босикомъ, чтобы они не могли такимъ же образомъ заботиться о своихъ ногахъ. Развѣ постыднымъ считается, если кто лѣтомъ въ своемъ саду и на прогулкѣ по лугамъ нѣсколько минутъ пройдется босикомъ или это-же самое сдѣлаетъ у себя дома на мокрыхъ и холодныхъ каменьяхъ. Развѣ нельзя передъ тѣмъ нежели идти спать, прогуляться босикомъ по своей комнатѣ, чтобы такимъ образомъ дать доступъ воздуху къ ногамъ и ихъ укрѣплять. Если-бы люди дѣлали это, то не казался-бы имъ малѣйшій холодъ непріятнымъ морозомъ. Если-бы рядомъ съ ходьбой босикомъ по комнатѣ, ноги раза два въ холодную воду погружали и этимъ увеличивали бы теплоту ногъ и ихъ еще болѣе укрѣпляли, развѣ было-бы это все большимъ трудомъ въ сравненіи съ пользой, которая приносится здоровью? А развѣ не непріятно цѣлый день имѣть холодныя ноги и ихъ какъ можно чаще кутать въ войлочные сапоги, чтобы отогнать этотъ холодъ? Понятно, на такіе недуги жалуются, вмѣсто того, чтобы свои ноги укрѣплять и тѣмъ такъ подѣйствовать, чтобы онѣ имѣли достаточную теплоту. Я не могу представить, чтобы были люди, у которыхъ потѣютъ ноги, если они ихъ укрѣпляютъ и ухаживаютъ за ними, я также не думаю, чтобы у людей, которые укрѣпляютъ свои ноги, могла быть подагра. Именно при этой мучительной болѣзни, люди страдающіе ею,

возбуждаютъ только смѣхъ. Нельзя не упомянуть, что сапоги изъ шерстяной матеріи или изъ мѣха только изнѣживаютъ ноги; обувь эта очень и очень не хвалится. Причина только что сказаннаго каждому ясна.

Какъ худо вліяетъ на природу человѣка согрѣваніе постели передъ тѣмъ, нежели идти спать или употребленіе согрѣвательныхъ бутылокъ! Но объ этомъ послѣ! Чтобы своей жизнью, здоровьемъ и счастьемъ пользоваться какъ можно дольше, надо непремѣнно укрѣплять свои ноги.

60 или 50 лѣтъ тому назадъ, ходили всѣ крестьяне, только съ маленькими понятно исключеніями, босикомъ; я самъ также ходилъ до двадцати двухъ лѣтъ. Какъ только растаялъ снѣгъ, начинали уже ходить босикомъ и продолжали такъ ходить до октября, и даже ноября. Какъ сильны были всѣ.

Средствомъ первой защиты ногъ отъ непогоды является чулокъ. Лучшими чулками считаются чулки, связанные изъ толстыхъ льняныхъ нитокъ, потому что эти чулки лучше всѣхъ остальныхъ удерживаютъ теплоту. Овечья шерсть употребляется чаще для чулокъ, чѣмъ для рубашекъ, потому что воздухъ не легко допускаетъ распространеніе тепла въ ногахъ. Второе средство защиты, это сапоги. Въ этомъ случаѣ выборъ очень удаченъ, потому что хорошая кожа представляетъ лучшую защиту отъ холода, а также не допускаетъ сырости. Нѣтъ ничего хуже и вреднѣе, какъ когда сырость проходитъ черезъ сапоги. Сапоги и чулки не должны быть узкими, потому что чѣмъ болѣе воздуха между кожей и чулкомъ, тѣмъ болѣе будетъ поддерживаться теплота ногъ. Также между сапогомъ и чулкомъ должно быть разстояніе, заполненное воздухомъ, чтобы и тамъ распространялась теплота. Когда же чулокъ плотно прилегаетъ къ кожѣ, а сапогъ такъ малъ и узокъ, что скорѣе причиняетъ страданія, чѣмъ служитъ средствомъ защиты отъ холода, въ такомъ случаѣ кровь не можетъ доставить необходимую теплоту, холодъ проходитъ легче и такая кровь возвращается въ верхнюю часть тѣла, слѣдствіемъ чего у бѣднаго человѣка мерзнутъ ноги. Кровь,

возвратившаяся въ верхнюю часть тѣла очень часто вызываетъ различные недуги. Бросится она въ голову — появляется головная боль, прильетъ къ груди — причиняетъ грудныя боли; соберется въ желудкѣ — вызываетъ болѣзни желудка. Главнымъ и самымъ важнымъ послѣдствіемъ является то, что кровь собирается внутри, мѣшаетъ образованію новой крови, слѣдствіемъ чего является малокровіе, что уже доказано тысячью примѣровъ.

Прочее платье также не шилось по модѣ, а потому все тѣло было крѣпко. Не знали ничего или очень мало о дѣтскихъ болѣзняхъ, которыя сейчасъ стоятъ жизни ребенку. Также не слыхалъ я никогда отъ крестьянъ ничего объ суставномъ ревматизмѣ и судорогахъ. Въ наше модное время начинаютъ съ колыбели подражать модѣ и даже на старости лѣтъ не отступаютъ отъ нея.

Неразумныя моды.

Женщины носили и носятъ еще сейчасъ по три или четыре платья со складками одна на другой, и къ этому еще носятъ онѣ шерстяную обувь. Это именно и есть средство для изнѣженности и слѣдствіемъ этого появляются различныя болѣзни. Такимъ образомъ воздухъ задерживается и кожа изнѣживается. Если женщинамъ дорога жизнь, здоровье и сила, нужная для ихъ призванія, то онѣ должны стараться укрѣплять тѣло въ особенности ноги.

Зло, которое распространялось сперва только въ городахъ, встрѣчается теперь и въ деревняхъ. Это — затягиваніе корсетомъ. Въ пятидесятыхъ годахъ была введена эта мода и я читалъ во многихъ журналахъ о смертныхъ случаяхъ, которые послѣдовали изъ-за этой моды. Стыдно, что духъ моды выступаетъ даже противъ Творца и хочетъ придать человѣческому тѣлу другой видъ, чѣмъ тотъ, который сотворенъ Богомъ Страшно слѣдовать этому духу моды. У кого есть уши пусть слушаетъ!

Я знаю, что буду осмѣянъ модистками и женщинами-

щеголихами, но какъ же иначе—имъ говорить, когда изъ-за своей же глупости теряютъ здоровье. Ко мнѣ приходила масса матерей съ жалобами; онѣ сами сознавали, что причиною всего несчастія было поклоненіе модѣ. Противъ этой страшной моды выступали уже въ пятидесятыхъ годахъ, т. е. когда мода эта была введена и въ журналахъ; объясняли какъ это затягиваніе стѣсняетъ большую часть тѣла. Кто носитъ узкія подвязки, тотъ страдаетъ судорогами въ жилахъ. Потому что этимъ задерживается теченіе крови. Кто туго затягиваетъ шейный платокъ, у того, по той-же причинѣ, распухаетъ шея. А развѣ постоянное затягиваніе не задерживаетъ кровообращенія?

Совсѣмъ беззаботно пришла ко мнѣ разъ одна мать и жаловалась, что она въ продолженіи шести лѣтъ родила четырехъ мертвыхъ дѣтей, а причиною того было то, что она съ дѣтства до своего замужества затягивалась, почему ея тѣло совершенно съузилось. Если-бы люди чаще ходили въ покойницкія и смотрѣли, какъ на трупъ безъ всякаго затягиванія одѣваютъ простое платье и какъ тамъ перестаетъ все быть по модѣ, тогда можетъ быть были бы люди разсудительнѣе и не дѣлали бы такихъ глупостей, какъ теперь. Матери же, которыя хотятъ приготовить своихъ дочерей къ призванію женщины, не должны позволять имъ слѣдовать модѣ. Тогда не будутъ онѣ жаловаться впослѣдствіи на глупость своихъ дочерей.

Второю необычайностью является то, что тѣло не равномѣрно одѣваютъ. Сперва была смѣшная мода ношенія кринолиновъ, а теперь носятъ турнюры на нижней части спины, гдѣ двѣ обезьяны прекрасно могли бы занять мѣсто. Должна ли эта ноша на нижней части спины приносить большую теплоту? Если-бы эту глупость начали проповѣдывать, тогда, когда еще она не была модой, то проповѣдника ея навѣрно назвали-бы сумасшедшимъ и были бы правы; а такъ какъ безумный духъ моды проповѣдуетъ, это въ книгахъ и картинахъ слушательницы его исполняютъ все въ точности. Я думаю, что первыя обязанности человѣка относительно

своего здоровья, это такъ носить платье, чтобы оно нигдѣ не было туго завязано. Это бы не мѣшало развитію дѣтскаго тѣла у дѣтей и исполненію своего призванія у взрослыхъ. Всѣ платья, которыя носятся на тѣлѣ должны поддерживаться плечами и только въ такой степени должны прикасаться къ тѣлу, чтобы не составлять препятствія въ ходьбѣ и работѣ. Особенно долженъ я предостеречь отъ обычая стѣснять шею узкими воротничками или воротомъ отъ рубашки Слѣдствіемъ этого органы, способствующіе нашему голосу, получаютъ неестественный отпечатокъ, который они не могутъ выносить въ длину. Кровь задержана въ своемъ свободномъ теченіи, появляются застои ея, голосовыя связки ослаблены, а иногда совсѣмъ испорчены. А что очень трудно, а иногда совсѣмъ невозможно лѣчить такія болѣзни доказало мнѣ печальное происшествіе.—Этимъ думаю я, что уже сказалъ самое важное объ одеждѣ, какъ о средствѣ защиты отъ холода; я припоминаю еще разъ въ примѣръ, какъ Творецъ заботится о птицахъ воздушныхъ и о звѣряхъ. Какъ они получаетъ отъ него одежду одну на лѣто, а другую на зиму, такъ долженъ и человѣкъ доставлять себѣ одежду, соотвѣтствующую времени года: потоньше для лѣта, а потолще и потеплѣе для зимы.

Защита противъ жары.

Какъ надо сохранять себя отъ вліянія холоднаго воздуха было только что сказано. Теперь надо представить какъ защищаться отъ жары, потому что она приноситъ не меньше вреда чѣмъ холодъ. Какъ человѣкъ закаленіемъ и одеждой защищаетъ себя отъ холода, такъ долженъ онъ этими-же средствами заставлять себя переносить жару.

Можно сказать: кто закаленъ въ холодѣ, т. е. можетъ его хорошо переносить, тотъ не долженъ бояться и жары, потому что тѣлу свойственно переносить какъ холодъ такъ и

жару. Что касается закаленія тѣла къ жарѣ, то опять играетъ главную роль свѣжій воздухъ. Какъ осенью жара уменьшается и воздухъ начинаетъ охлаждаться, такъ весною онъ дѣлается теплѣе и укрѣпляетъ насъ относительно жары. Человѣкъ, который не поддается укрѣпляющему вліянію воздуха весною, лѣтомъ также не легко можетъ переносить жару, какъ зимой холодъ. Посредствомъ свѣжаго воздуха привыкаетъ человѣкъ къ переходу отъ холода къ теплу. Кто не слѣдуетъ этому, тотъ испытываетъ дурныя послѣдствія.

Но не только къ постоянному повышенію и пониженію температуры, какъ это бываетъ весною и осенью, долженъ привыкать человѣкъ, но и къ различію теплоты днемъ и ночью, утромъ въ полдень и вечеромъ. Потому и могутъ крестьяне, которые утро, день и вечеръ проводятъ на свѣжемъ воздухѣ, безъ вреда переносить жару и холодъ. Но совсѣмъ иначе обстоитъ дѣло съ домосѣдомъ, который какъ можно дальше уходитъ отъ свѣжаго воздуха. Онъ долженъ всегда сперва высунуть носъ на улицу, чтобы узнать, долженъ ли онъ потеплѣе одѣваться, чтобы выйти изъ дому. Также какъ не можетъ онъ переносить и жару. Онъ будетъ постоянно сонный и даже больной отъ жары. Потому каждый долженъ заботиться о томъ, чтобы укрѣплять себя свѣжимъ воздухомъ и такимъ образомъ отъ послѣдствій холода какъ и жары быть защищеннымъ.

Какъ дурно вліяетъ на человѣка, если онъ не будучи пріученъ къ жарѣ, подвергаетъ себя ей, показываетъ слѣдующій примѣръ.

Одна дѣвочка, которая пробыла цѣлый годъ въ институтѣ, хотѣла въ большую жару возвращаться на родину. Она должна была идти семь часовъ и еще нести свои вещи. Но среди пути она уже изнемогла отъ жары. Ее нашли совсѣмъ безчувственной и по происшествіи 18 часовъ она умерла. Крестьянину или крестьянской дѣвочкѣ жара бы не повредила. Та дѣвочка была очень изнѣжена, а потому не могла перенести жары.

Вторымъ средствомъ для перенесенія жары является соотвѣтствующая одежда. Если зимою носитъ человѣкъ теплую, толстую одежду во избѣжаніе холода, то лѣтомъ долженъ онъ носить что нибудь полегче. Въ особенности не совѣтую я носить по 3 или по 4 платья одно на другомъ, потому что между ними можетъ распространиться очень теплый воздухъ. Не потому ли покрываютъ лѣтомъ голову мягкой шляпой, чтобы воздухъ легче могъ проходить? Такимъ образомъ черезъ тонкую одежду тепло изъ всего тѣла скорѣе испарится. Кромѣ того, тонкая одежда не пропускаетъ солнечные лучи, которые не могутъ дѣйствовать на тѣло. Платья не должны плотно прилегать къ тѣлу, чтобы воздухъ умѣренно могъ дѣйствовать на теплоту тѣла.

Третье средство предохраненія себя отъ жары — это холодная вода. Она быстро отнимаетъ чрезмѣрную теплоту и приводитъ человѣка въ нормальное состояніе тепла, при этомъ вода укрѣпляетъ также тѣло. Если кто въ лѣтнюю жару проработалъ весь день на свѣжемъ воздухѣ, какой онъ вспотѣвшій вечеромъ!

Правда, прохладный вечерній воздухъ отнимаетъ теплоту, но всетаки много жары еще остается. Если же человѣкъ два или три дня поработаетъ на жарѣ, то онъ съ каждымъ днемъ все будетъ обезсиливаться. Этому можно пособить только употребленіемъ холодной воды.

Я зналъ одного слугу, который въ жаркіе лѣтніе дни, каждый вечеръ становился на нѣсколько минутъ въ ручей, протекавшій около дома. Онъ мылъ обыкновенно лицо и говорилъ: «ручеекъ отнимаетъ всю усталость изъ моихъ ногъ и я опять бодръ и свѣжъ». Этотъ слуга поступалъ очень разсудительно и хорошо бы было если бы всѣ крестьяне подражали ему. Тогда они ночью лучше бы отдыхали, а на другое утро бодрѣе отправлялись бы на работу. Этотъ слуга очень часто водилъ и своихъ лошадей въ ручей, чтобы и онѣ освѣжились и чтобы исчезала ихъ усталость. Лошади замѣтили скоро, какое благодѣяніе оказываетъ имъ вода, а

потому, когда ихъ выпускали изъ конюшни, онѣ сами шли въ ручей.

Я самъ разъ ѣхалъ на лошади черезъ ручей. Посрединѣ ручья лошадь легла, чтобы окунуться въ водѣ, понятно, не спрашивая ѣздока, хорошо это или худо. Эта лошадь, взяла себѣ за обычай каждый разъ какъ ѣхать черезъ воду купаться, а потому никто не хотѣлъ на ней ѣздить.

Хорошо бы было, если бы всѣ крестьяне употребляли охотно воду, какъ это дѣлаютъ нѣкоторые изъ нихъ, но къ несчастью очень немногіе. И лошадей даже водятъ они рѣдко въ воду. Если бы все шло по моему желанію, то въ каждой мѣстности, гдѣ протекаетъ ручей, была бы купальня, въ которой крестьяне могли бы купаться и я убѣжденъ, что это приносило бы большую пользу. Какъ благодарно бы было для тѣла, если бы лѣтомъ, при возрастающей теплотѣ, каждый вечеръ отгонять чрезмѣрное ея количество купаньемъ, и этимъ устранять возростающее потѣніе. Пусть каждый потому при случаѣ пользуется купаньемъ, чѣмъ принесетъ большую пользу своему здоровью.

ГЛАВА V.

Работа, движеніе, отдыхъ.

Когда вода постоянно тихо и спокойно стоитъ, то она скоро портится; когда плугъ долго не употребляютъ, онъ скоро ржавѣетъ; когда машину долго не употребляютъ, то она скоро прекращаетъ свои услуги. То же самое происходитъ и съ человѣческимъ тѣломъ. Не похоже ли оно развѣ на искуснѣйшую машину, выдуманную и созданную Творцомъ. Его обыкновенно называютъ образцовымъ произведеніемъ Творца. Эта искусная машина, которая вмѣстѣ съ тѣмъ служитъ жилищемъ человѣческой души, должна находиться въ постоянномъ движеніи. Даже тогда работаетъ эта машина, когда дневная работа окончена и человѣкъ предается отдыху. Также требуетъ Творецъ и отъ человѣка работы. О своемъ первомъ твореніи здѣсь на землѣ сказалъ Творецъ: «въ потѣ лица твоего будешь ѣсть хлѣбъ твой». Этому приговору Господа Бога соотвѣтствуетъ все устройство міра. Кто хочетъ достичь чего нибудь въ свѣтѣ, тотъ долженъ стремиться къ этому работая, въ противномъ случаѣ не достигнетъ онъ ничего. Работой увеличивается сила, а чѣмъ сильнѣе человѣкъ, тѣмъ болѣе можетъ онъ разсчитывать на свое здоровье и усидчивость. Безспорно, что поселяне самые счастливые люди, было бы еще лучше, если бы они лучше понимали свое счастье. Они работаютъ на солнцѣ, пользуются лучшимъ воздухомъ, и работой укрѣпляютъ и умножаютъ силу тѣла. Чѣмъ же здоровѣе и сильнѣе человѣческое тѣло, тѣмъ свѣжѣе и дѣятельнѣе его дума. Если бы крестьяне жили разумно и чрезмѣрнымъ усиліемъ не надрывали своей натуры, они были бы самые здоровые люди и достигали бы глубокой старости. А потому я далъ бы хорошій совѣтъ крестьянамъ: живи разумно, цѣни высоко, что можешь работать на солнцѣ, не порть самъ хорошаго воздуха, который вдыхаешь и не относись преступно къ своему тѣлу, требуя отъ него больше, чѣмъ оно дать можетъ, или другими словами: не поступай неразсудительно относительно самого себя.

На второмъ планѣ я ставлю ремесленниковъ, а именно тѣхъ, которыхъ работа укрѣпляетъ и увеличиваетъ силу. Хорошо имъ, если они при своей работѣ имѣютъ свѣтъ и здоровый воздухъ. Менѣе выгодны занятія тѣхъ ремесленниковъ, которые должны при работѣ напрягать свои силы. У нихъ никогда не разовьется полная сила тѣла. Вообще, легкое занятіе не подходитъ человѣку, а въ особенности въ его молодости. Молодой человѣкъ понятно не долженъ быть заваленъ работой, но и не рости, легко работая. Какъ надо упражнять силы показываетъ слѣдующій примѣръ. Восемнадцатилѣтній юноша хотѣлъ упражнять мезинецъ и попробовать до какихъ поръ онъ дойдетъ, если каждый день будетъ

поднимать все большую и большую тяжесть. Все лѣто этотъ мальчикъ пробылъ штукатурщикомъ и носильщикомъ у каменьщиковъ. Началъ онъ съ двухъ кирпичей, вѣсящихъ 10 фунтовъ и перевязанныхъ веревкой. Каждый день прибавлялъ онъ по немногу и поднималъ эту тяжесть по нѣсколько разъ въ день. Это упражненіе повторялось каждый день и навѣрно каждый читатель задается вопросомъ: какъ далеко зашелъ этотъ мальчикъ? Онъ могъ наконецъ поднимать мезинцемъ 100 фунтовъ. Я не повѣрилъ бы этому, если бы самъ не зналъ хорошо этого юношу. Я хочу еще замѣтить, что при такой работѣ и все тѣло укрѣпилось и увеличилось въ силѣ. Портной или художникъ никогда бы не достигъ этого, потому что его работа не увеличиваетъ силы. Я жалѣю только, что для увеличенія силы у насъ такъ мало дѣлается; или у насъ совсѣмъ объ ней не заботятся, или же худо принимаются за дѣло, такъ что сила или не увеличивается, или слѣдствіемъ напряженія и совсѣмъ уничтожается.

Въ примѣръ того, какъ хорошо вліяетъ на тѣло умѣренное напряженіе, привожу слѣдующее. Ткачи въ деревнѣ работаютъ только зимой; лѣтомъ-же занимаются они пашней. На сколько они вредятъ себѣ зимою тяжелымъ воздухомъ и слабымъ свѣтомъ, настолько-же они приносятъ себѣ пользу лѣтомъ работой на свѣжемъ воздухѣ и на солнечномъ свѣтѣ. Этою перемѣною занятій ткачи сохраняютъ свое здоровье. Но хуже ткачамъ и другимъ ремесленникамъ въ городахъ. Во время занятій они не пользуются хорошимъ воздухомъ, свѣтомъ и упражненіемъ, которое-бы увеличивало ихъ силу. Кромѣ приведенныхъ занятій есть еще другія, которыя не поддерживаютъ здоровья человѣка. Кто мнѣ не вѣритъ пусть сопоставитъ сапожниковъ, портныхъ, писцовъ и др. съ дровосѣками и увидитъ, какая разница между дѣятельной силой первыхъ и вторыхъ.

Какъ мы видимъ, нѣкоторые классы населенія, благодаря своимъ занятіямъ не имѣютъ случая поддерживать и увеличивать силу; необходимо, чтобы эти люди упражняли по силѣ

возможности свои силы, чтобы худая матерія не собиралась на одномъ мѣстѣ, потому что тогда человѣкъ, какъ стоячая вода, начинаетъ разлагаться.

Другой классъ людей имѣетъ очень тяжелыя работы, которыя отнимаютъ болѣе силы чѣмъ этого надо. При томъ люди эти лишены хорошаго воздуха и свѣта. Для нихъ первой святой обязанностью это, чтобы они какъ можно чаще вдыхали свѣжій, чистый воздухъ, чтобы при питаніи соблюдали большую чистоту, пользовались-бы только здоровыми кушаньями, которыя при ихъ трудной работѣ даютъ больше силы и усидчивости. Если на это не обращаютъ вниманія, тогда искусная машина человѣческаго тѣла очень скоро оказывается неупотребительной и раньше чѣмъ придетъ время, назначенное Творцомъ, бѣдный человѣкъ, умираетъ. Я сожалѣю фабричныхъ и горныхъ работниковъ, но вдвойнѣ сожалѣю я ихъ, потому что они такъ мало обращаютъ вниманія на свое здоровье. Въ главѣ о питаніи будутъ даны нужныя объясненія о приготовленіи здоровой и укрѣпляющей пищи.

Для такихъ людей вода была-бы хорошимъ средствомъ, чтобы укрѣпить натуру поддержать силы, и устранить нездоровые элементы, которые появляются изъ-за недостатка воздуха и свѣта.

Нѣкоторые навѣрно скажутъ: что-же долженъ я дѣлать? Рано утромъ долженъ я идти на работу, весь день я прикованъ къ ней, а когда приходитъ вечеръ, я хочу отдохнуть. Мой совѣтъ, который я испыталъ самъ, и который я, какъ другъ всѣхъ работниковъ этого класса — слѣдующій: вода есть у васъ и стоитъ она или мало, или ничего, пріобрѣтите себѣ только простую деревянную ванну и наполните ее вечеромъ водой; войдите утромъ въ эту воду по поясъ, оставайтесь въ ней полминуты, одѣвайтесь поскорѣе не вытираясь, и идите тогда на работу. Тѣло пріобрѣтаетъ тогда значительную силу. Приходите вечеромъ усталые и изнеможенные работой и ослабленые, то опять купайтесь минуты двѣ или пять минутъ.

Потъ и усталость будутъ устранены и вы будете освѣжены и укрѣплены. Если-же вы хотите ваше дѣло хорошо исполнять, то обливайтесь водою; такимъ образомъ особенно освѣжится верхняя часть тѣла, гдѣ находятся важнѣйшіе органы для здоровья и жизни. Когда вы удалите усталость изъ членовъ вашихъ, тогда только ночной отдыхъ принесетъ нужное подкрѣпленіе и человѣкъ будетъ чувствовать себя сильнѣе для дневной работы. Другой разъ можете вы брать ванну сидя, но не менѣе одной минуты, самое лучшее если это продѣлывать ночью послѣ перваго сна.

И это простое упражненіе приноситъ большую пользу. Если у васъ нѣтъ ванны и вы не можете ее пріобрѣсти, тогда я дамъ другой совѣтъ. Ходите вечеромъ босикомъ минутъ 10 или 15 по холодному полу или мокрымъ каменьямъ. Вы удаляете этимъ усталость изъ членовъ вашихъ, кровь изъ головы и верхней части тѣла стремится въ ноги, головѣ становится легче, и расположеніе духа будетъ лучше. Я имѣю еще одинъ совѣтъ для васъ: если вы имѣете одинъ или два литра воды, тогда можете вы ваше усталое тѣло ею обмыть. Это можно сдѣлать ночью, если вы проснетесь, утромъ, когда встаете или вечеромъ передъ тѣмъ, нежели идти спать. Вечеромъ не каждый можетъ это перенести, а потому попробовать надо, можетъ быть перенесете. Если-бы послѣдовали моему совѣту, то работа казалась-бы легче и судьба покажется не такой тяжелой.

По крайней мѣрѣ попробуйте, а когда попробуете, то не будете сожалѣть.

Читатель можетъ сказать: я прихожу обыкновенно вечеромъ, проработавъ цѣлый день въ потѣ лица, то не могу-же я купаться. Я же учился въ школѣ, что когда человѣкъ вспотѣетъ, то долженъ избѣгать холодной воды. Не заботься, дружище; это ошибочное мнѣніе. Всегда-же тушатъ, когда горитъ. Я клянусь честнымъ словомъ, не давалъ-бы вамъ совѣта, въ поту прибѣгать къ водѣ, если-бы это было вредно. Побори себя два или три раза, тогда будешь ты понимать,

что предостереженіе это не имѣетъ никакого основанія. Только долженъ обратить твое вниманіе на одно. Если ты очень вспотѣлъ, то скорѣе раздѣвайся, войди въ воду до живота, обмой скорѣе верхнюю часть тѣла, выходи скорѣе изъ воды, не вытирайся, только вытри шею, лицо, руки и что не закрыто отъ воздуха, и поскорѣе одѣвайся. Если ты хочешь убѣдиться, что это совершенно не вредно, то пощупай пульсъ передъ купаньемъ, во время его и послѣ, то увидишь, что нѣтъ никакого волненія, наоборотъ ты замѣтишь спокойствіе въ пульсѣ и дыханіи.

Другой классъ людей закаленъ умственной работой, и въ такомъ количествѣ, что дня не хватаетъ, но приходится употреблять даже ночь на работу. Большая часть этихъ людей занимается научными работами. Они проводятъ цѣлый день за работой. Долгое время можетъ быть они и здоровы и сильны, дѣлаютъ большіе успѣхи въ наукахъ и собираютъ такимъ образомъ цѣлое богатство познаній. Они дѣлаютъ это какъ помѣщикъ, который, накопивъ богатство, здоровъ и силенъ и его стремленіе ему не повредило, потому что его силы во время работы умножились. У ученыхъ-же такіе случаи очень рѣдки. Сила слѣдствіемъ ихъ занятій не умножается, а потому съ теченіемъ времени она уничтожается. Но напряженное умственное состояніе духа вредитъ органамъ тѣла и такъ какъ къ каждому напряженному органу кровь больше приливаетъ, то въ этомъ случаѣ, кровь приливаетъ къ головѣ.

Этимъ и этой сидячей жизнью и другимъ органамъ наносится вредъ. Такимъ образомъ ученый испытываетъ двойной огонь: напряженныя занятія и собравшаяся въ головѣ кровь. Эта постоянная жара уничтожаетъ организмъ такъ, какъ огонь дерево, и многія части тѣла находятся въ бездѣйствіи. Ноги передвигаютъ тѣло отъ времени до времени, а такъ находятся они почти всегда въ покоѣ, а потому ноги все больше и больше ослабѣваютъ. Въ силу постояннаго бездѣйствія тѣла, кровообращеніе не идетъ надлежащимъ образомъ, а потому образуются застои крови въ нижней части живота.

Главныя жилы потому очень переполнены кровью, такъ что образуются расширеніе жилъ и наросты, особенно въ кишкахъ, которые называютъ гемороидами. Такіе застои, также какъ неравномѣрная жара, вслѣдствіе неправильнаго кровообращенія, дѣйствуютъ на все тѣло и потому образуется масса болѣзней, для которыхъ даже не хватаетъ названій, а потому сказать можно: человѣкъ богатый познаніями, богатъ также болѣзнями, а бѣденъ здоровьемъ и силою. А какія послѣдствія такихъ отношеній? У многихъ жилы въ головѣ не могутъ помѣстить больше крови, онѣ лопаются, кровь разливается по мозгу и дорогая жизнь, богатство познаній— все пропадаетъ даромъ.

Большая часть людей кончаетъ такимъ образомъ, но другая часть избѣгаетъ этого. Но біеніе сердца вслѣдствіе неправильнаго кровообращенія очень напряжено, а потому съ ними происходитъ то-же самое, что и съ страникомъ, который, лишившись силъ въ изнеможеніи, падаетъ. Усталое сердце перестаетъ биться. Если человѣческая натура похожа на машину, то я ставлю вопросъ: что будетъ съ машиной, которую не смазываютъ и которая въ продолженіи дня покрывается пылью и грязью и ее не чистятъ? Въ одинъ прекрасный день эта машина остановится и откажется служить. Такъ бываетъ со многими, когда нужное движеніе не соблюдается. Во всѣхъ частяхъ тѣла развиваются вредные элементы и разрушаютъ внутренніе органы. Если-бы можно было посмотрѣть во внутренность этого тѣла, то можно было-бы сказать: здѣсь всеобщее разрушеніе. Тѣло разрушается, и тогда говорятъ, что его поразилъ ударъ. Какъ эти приведенные человѣкоубійцы, также можно привести рядъ болѣзней, которыхъ причина лежитъ въ томъ, что не развивается сила, изъ-за чего происходятъ различные недуги, которые прекращаютъ жизнь. Къ этому классу кромѣ занимающихся науками принадлежатъ еще другіе, которые вообще занимаются умственно, которыхъ сила, благодаря ихъ занятіямъ уменьшается. Если тогда какая-нибудь часть тѣла не

способна къ дѣятельности, то начинается раззореніе организма, которое идетъ все дальше и дальше пока все тѣло не разрушится.

Чиновники заняты умственно отъ утра до вечера, особенно если они добросовѣстно исполняютъ свои обязанности; псключительныя только части тѣла напряжены мышленіемъ, или рѣчью. Большею частью въ ихъ канцеляріяхъ мало свѣта, въ особенности если солнце не можетъ проникать въ комнату. Тоже не достаетъ въ этихъ комнатахъ хорошаго воздуха. Потому не должно въ такихъ помѣщеніяхъ курить и такъ дыханіе нѣсколькихъ человѣкъ ухудшаетъ воздухъ. Также вліяютъ и стѣны, если онѣ мокры и испускаютъ гнилой запахъ и многія другія вещи, находящіяся въ бюро.

А развѣ тѣло, вдыхая такой нездоровый воздухъ, не ослабляется? Къ этому еще надо прибавить, что силы увеличиваются не съ помощью тяжелой работы, напротивъ работа такая клонитъ ко сну. Развѣ и здѣсь нельзя ожидать, что машина человѣческаго тѣла заранѣе разрушится. Какъ несчастливъ человѣкъ, который хотѣлъ бы продолжать свои занятія, но не можетъ, потому что ему не хватаетъ силъ. То рука отказывается служить, то горло и голосовыя связки отказываются издавать голосъ, то ноги не хотятъ поддерживать тѣло и т. д. Такую болѣзненность испытывать самому и имѣть ее на глазахъ, тяжело.

Тоже самое происходитъ и съ тѣми, которые занимаются учебнымъ дѣломъ. Ихъ умъ не имѣетъ никогда отдыха, нѣкоторые часги тѣла, какъ головныя связки, находятся въ постоянномъ дѣйствіи, но нѣтъ упражненія для общей силы тѣла.

Какъ можно этому противодѣйствовать? Какъ можно устранить болѣзни, которыя такъ утруждаютъ нѣкоторыя занятія? Какъ уменьшить число преждевременныхъ смертныхъ случаевъ?

Можно понятно выдумать многія средства, но между ними выступаютъ на первый планъ два: во-первыхъ: упражнять силы тѣла; во-вторыхъ, прибѣгать къ употребленію воды. Какъ оба средства могутъ быть общеприняты, объясню ниже.

Прогулка, тѣлесная работа, комнатная гимнастика. Нѣкоторые думаютъ, что когда они время отъ времени совершатъ прогулку, то они сдѣлали уже многое для умноженія и поддержанія силъ. Но этого еще мало. При прогулкѣ приводятся только ноги. Остальные органы при прогулкѣ остаются въ полномъ бездѣйствіи, т. е. находятся въ покоѣ. Дыханіе немного сильнѣе, а потому сердце и легкія находятся въ дѣйствіи.

Остальные органы, какъ мы уже сказали, находятся въ бездѣйствіи; и такъ мы видимъ, что прогулка приноситъ пользу не тѣлу, а уму, который подкрѣпляется при видѣ свободной природы. Правда, тѣло получаетъ на прогулкѣ свѣжіи воздухъ, но такъ какъ всѣ прочіе органы остаются въ бездѣйствіи и заключаютъ всѣ попорченные элементы, то все способствующее болѣзни не устраняется. Примѣръ можетъ это доказать. Когда я пришелъ въ маѣ мѣсяцѣ въ садъ, гдѣ было много майскихъ жуковъ на деревьяхъ, тогда я потрясъ деревьями, такъ, что они всѣ упали на землю, этимъ я воспрепятствовалъ разрушенію, которое они бы причинили деревьямъ.

Если бы я этого не сдѣлалъ, а прошелъ бы мимо деревьевъ не обращая на нихъ вниманія то они продолжали бы свое злоупотребленіе. Тоже самое происходитъ и съ человѣческимъ организмомъ, въ которомъ собираются всевозможно-зловредные элементы. Прогулка не въ состояніи ихъ устранить, къ этому присоединяется еще потрясеніе, которое необходимо при исполненіи тяжелыхъ работъ.

Что я сказалъ о прогулкахъ, то это касается только того рода прогулокъ, которыя встрѣчаются постояннно. Но есть также прогулки, которыя много способствуютъ укрѣпленію силы и здоровья. Укрѣплять здоровье съ помощью прогулки можно слѣдующимъ образомъ: идти довольно скоро и по дорогѣ, на которой есть какой-нибудь подъемъ или которая вообще затруднительна. При такой прогулкѣ непремѣнно надо придать тѣлу, которое при работѣ имѣетъ наклонное

положеніе, прямой видъ и грудь выдвигать впередъ. Для органовъ помѣщающихся въ груди очень хорошо, если сложить руки на серединѣ груди или же положить палку на плечи, держа ее за оба конца.

Если представится хорошій случай, то очень хорошо прыгнуть черезъ какое-нибудь препятствіе или ровъ или дѣлать какое-нибудь другое мускульное напряженіе. Надо наблюдать, чтобы не только ноги, но и другія части тѣла находились въ двнженіи. Я зналъ двухъ мужчинъ, которые каждый день отправлялись въ лѣсъ и продѣлывали тамъ разныя упражненія, чтобы привводить въ движеніе всѣ части тѣла, чѣмъ и производили хорошее вліяніе на здоровье.

Какъ укрѣпляюще дѣйствуютъ подобнаго рода прогулки на здоровье, это доказываетъ маршированіе солдатъ, которые обремененные оружіемъ, и своей ношей, часто совершаютъ длинные походы. Если нѣтъ совершенно чрезмѣрнаго напряженія, то такіе марши очень полезно вліяютъ на здоровье. Я долженъ здѣсь обратить вниманіе и дать совѣтъ по слѣдующему поводу: на прогулкахъ и во время подниманія на гору держать ротъ закрытымъ и дышать носомъ. Если-же необходимо глубоко вздохнуть, то надо остановиться и открытымъ ромъ вдохнуть глубоко нѣсколько разъ воздухъ. Также и гимнастика легкихъ можетъ быть присоединена къ прогулкѣ. Надо остановиться на нѣсколько минутъ и глубоко вдыхать свѣжій воздухъ, продержать его немного въ легкихъ и выдохнуть медленно его опять. Самое лучшее воспроизводить это въ лѣсу, а особенно въ сосновомъ, Сперва надо дѣлать это упражненіе нѣсколько разъ подрядъ и не надо напрягать себя; потомъ можно это упражненіе повторять чаще. Въ особенности я совѣтую продѣлывать это людямъ, имѣющимъ слабыя легкія и тѣмъ, которые принуждены много говорить.

Что касается вліянія этой гимнастики, то ею изгоняется дурной воздухъ изъ легкихъ, а мѣсто его занимаетъ чистый, свѣжій, а это очень важно какъ для образованія

такъ и для очищенія крови, кромѣ того легкія въ силу этого упражненія укрѣпляются.

Какія-же тѣлесныя работы должно предпринимать, спросить читатель, у меня нѣтъ ни случая ни времени для этого скажетъ онъ. Отвѣчу на это: если кто хочетъ, тотъ навѣрно можетъ время отъ времени пойти колоть дрова. Многіе могли бы въ саду рыть клумбы для цвѣтовъ. Я думаю, что если что хотятъ и чего ищутъ, то всегда это находятъ, а потому всегда найдутъ случай, чтобы разсудительно развивать свои силы. Я въ моей молодости занимался полевыми работами, а въ особенности любилъ я пахать. Будучи уже священникомъ я пришелъ однажды къ крестьянину, который пахалъ. Я хотѣлъ ему показать, что и я умѣю пахать и началъ пахать; крестьянинъ шелъ около меня и навѣрно радовался-бы, если-бы мнѣ не удавалось. Черезъ полчаса я такъ усталъ, что чувствовалъ что силы уменьшаются. Я каждый день приходилъ къ крестьянину пахать. По происшествіи недѣли я замѣтилъ, что силы мои увеличились втрое. Крестьянинъ не питалъ ко мнѣ никакой досады.

Я еще разъ повторяю: чего мы хотимъ и ищемъ, на то мы навѣрно находимъ нужное время. Если кто не имѣетъ случая для тѣлесной работы, то онъ можетъ ее замѣнить введенной въ наше время комнатной гимнастикой. Я того мнѣнія, что можно принести пользу натурѣ человѣка гимнастикой въ особенности если знаютъ, гдѣ недостатки и какъ надо помочь. Комнатную гимнастику можно примѣнять различно, какъ движеніе круженіе рукъ и членовъ ногъ, упражненіе ногъ и ручныхъ мускуловъ, послѣдніе особенно развиваются поднятіемъ желѣзныхъ прутовъ, различныя движенія головы, верхней части тѣла и т. п. Комнатная гимнастика приноситъ тѣлу много пользы. Многіе тяжелые газы устраняются, кровь приходитъ въ большее движеніе и распространяется въ верхнихъ частяхъ тѣла. Нѣкоторые мускулы тѣла укрѣпляются. Кромѣ того теплота тѣла увеличивается, и потѣніе и пищевареніе при этомъ необходимы. Замѣчено, что нельзя дѣлать

гимнастики послѣ ѣды, а часа два или три послѣ нея. Дѣлать гимнастику сейчасъ-же послѣ ѣды можетъ имѣть очень худыя послѣдствія. Также не должно себя напрягать, потому, что излишество здѣсь ничего не значитъ. Ссобенно хорошо угромъ сейчасъ - же послѣ вставанія продѣлывать нѣкоторыя упражненія. Приводить ближнія объясненія объ этой гимнастикѣ было бы очень долго. Кто хочетъ ее примѣнить, можетъ найти поясненія въ сочиненіяхъ, основательно изучающихъ этотъ типъ. Я замѣчу еще одно, что въ комнатной гимнастикѣ есть хорошее средство, послѣ употребленія воды опять быть сухимъ, если благодаря дурной погодѣ или изъ за другихъ причинъ нельзя выйти на улицу.

Очень часто оказывается, что какая-нибудь малость, на которую мы не обращаемъ вниманія, оказываетъ намъ хорошую услугу. Я былъ разъ принужденъ всю ночь ѣхать по желѣзной дорогѣ; я боялся этого, имѣя въ виду, что придется такъ долго сидѣть и не спать. Услужливый кондукторъ, такъ какъ было довольно мѣста, далъ мнѣ отдѣльное купэ. Мой дорожный саквояжъ преобразовался въ подушку, плащъ— въ одѣяло и я легъ на скамейку. Когда поѣздъ былъ въ движеніи, меня бросало во всѣ стороны. Во время этого я думалъ: какое дѣйствіе оказываетъ на наше тѣло это постоянное бросаніе тѣла. Мое любопытство было скоро удовлетворено: мнѣ становилось все лучше и лучше и когда наступило утро, я чувствовалъ себя свѣжимъ, какъ-бы провелъ ночь спокойно на постели, и я чувствовалъ четыре дня это благотворное дѣйствіе. Но какъ можетъ, спроситъ иной, такая мелочь быть такой хорошей? Я отвѣчаю: это бросаніе въ стороны вызываетъ движеніе тѣла, безъ всякихъ напряженій. Этимъ я не хочу сказать, чтобы вмѣсто того, чтобы спать, слѣдуетъ во всѣ стороны качаться, только хочу сказать, что различными движеніями мы можемъ принести себѣ пользу.

Вода, какъ средство доставленія силы.

Второе средство для умноженія и развитія силъ была и есть отъ дѣтства и до конца жизни вода. Вода во-первыхъ удаляетъ лишній жаръ, который заключается въ тѣлѣ вслѣдствіе движенія или какимъ-нибудь другимъ образомъ. Излишняя теплота вредитъ очень тѣлу. Во-вторыхъ вода препятствуетъ большому скопленію жира и худыхъ соковъ. Разумный гидропатъ никогда не будетъ толстый до ожиренія. При примѣненіи воды не располагаются тоже такъ легко болѣзненные элементы въ различныхъ углахъ человѣческаго тѣла. Въ третьихъ холодная вода укрѣпляетъ какъ все тѣло, такъ и части его. Какъ мельница приводится въ движеніе посредствомъ примѣненія воды, такъ и вся натура человѣка при примѣненіи воды освѣжается и приводится въ движеніе. Застои въ кровообращеніи очень вредятъ тѣлу, но посредствомъ воды кровообращеніе лучше всего урегулируется, приводится и держится въ порядкѣ. Какъ вода отнимаетъ излишнюю теплоту отъ тѣла, то также прописывается она гдѣ чувствуется недостатокъ этого тепла; если есть различныя предохранительныя средства отъ болѣзней, то вода должна причисляться къ первому изъ такихъ средствъ, потому что она не легко допускаетъ вредное въ человѣческій организмъ.

Можетъ быть читатель спроситъ: какъ же должно употреблять воду, чтобы достигнуть этой цѣли? Я тридцать лѣтъ тому назадъ посовѣтовалъ одному чиновнику, который былъ присужденъ докторами къ смерти, но не хотѣлъ принимать лѣкарствъ, чтобы онъ два или три раза въ недѣлю совершалъ хорошую прогулку, и такую, чтобы домой возвращаться вспотѣвши, потому что тогда тѣло его становится теплѣе и кровь приводится въ сильное движеніе. Тогда долженъ онъ взять холодную ванну, но сидѣть въ ней самое большее полминуты и такъ, чтобы вода достигала только живота. Въ это же самое время онъ долженъ былъ слегка обмывать верхнія части тѣла. Послѣ этого долженъ онъ поскорѣе одѣваться и дѣлать движенія, покуда не будетъ совсѣмъ сухой. Чиновнику было очень трудно побороть всѣ предубѣжденія, которыя онъ имѣлъ противъ этого, чтобы вспотѣвши купаться и какъ разъ потому настолько же онъ былъ къ этому расположенъ. Этотъ чиновникъ достигъ очень глубокой старости.

Одинъ священникъ въ цвѣтѣ своихъ лѣтъ часто былъ посѣщаемъ различными болѣзнями; но примѣненіемъ воды вылѣчился отъ нихъ. Чтобы потомъ быть защищеннымъ отъ всѣхъ болѣзней и хорошо исполнять обязанности своего призванія, я далъ ему совѣтъ каждый день при вставаніи брать ванну до половины, или же цѣлымъ, но только въ продолженіи полминуты. Это упражненіе поддерживало его здоровье.

Я могъ бы назвать другого священника, который въ продолженіи двадцати лѣтъ почти каждую ночь вставалъ съ постели и отправлялся въ особую комнату, гдѣ бралъ ванну, и потомъ опять возвращался въ теплую постель. Этимъ купаньемъ онъ сохранилъ свое тѣло въ полной свѣжести и силѣ. Кто не можетъ брать половинную или цѣлую ванну, тотъ можетъ принести большую пользу своему тѣлу, обмывая его холодною водой.

Одна дѣвочка, которая очень много хворала и нигдѣ не могла найти помощи и средствъ возстановить свое здоровье, выздоровѣла только потому, что два или три раза въ недѣлю ночью она обмывала свое тѣло и два раза въ мѣсяцъ брала сидячую ванну, длившуюся одну минуту.

Изъ вышесказаннаго каждому будетъ ясно, какое значеніе имѣетъ вода для усиленія тѣла и для охраненія его отъ болѣзней. Потому вода, какъ средство для поддержанія здоровья, должна быть горячо принята.

Въ этой главѣ я долженъ предостеречь отъ чрезмѣрныхъ восторговъ. Между тѣмъ какъ нѣкоторые боятся воды, какъ сатаны, съ другой стороны есть такіе, которыхъ она такъ притягиваетъ, которые не могутъ удовлетворить своему же-

ланію воды. Это въ особенности встрѣчается тогда, когда люди обязаны своимъ выздоровленіемъ водѣ, но и здѣсь надо наблюдать мѣру и цѣль. Кучеръ долженъ имѣть кнутъ, чтобы принуждать своихъ лошадей идти дальше, если только онѣ останавливаются, но не для того, чтобы ихъ потчивать постоянно кнутомъ. Не надо преувеличивать въ примѣненіи воды, я каждаго предостерегаю отъ этого, чтобы онъ чрезмѣрнымъ примѣненіемъ не ослабилъ естественной теплоты тѣла и этимъ не открылъ входъ вредному врагу—холоду.

Изъ вышесказаннаго ясно, что не только больные, но и здоровые должны употреблять приведенныя средства для подкрѣпленія тѣлесной силы. Люди именно думаютъ, что они не должны ничего дѣлать, потому что они здоровы. Такіе мнѣ представляются, какъ сильный человѣкъ, который не запираетъ дверей, чтобы перваго вошедшаго мошенника скорѣе выбросить за двери. Въ одинъ прекрасный день онъ узнаетъ, что хитрый мошенникъ его обокралъ. Защищаются такіе люди тѣмъ, что средства не позволяютъ; но развѣ забота о здоровьѣ, послѣ заботы о спасеніи души не занимаетъ первое мѣсто? Обязанность поддержанія себя вызываетъ это необходимо и понятно никто не останется безнаказаннымъ Творцомъ, если онъ одно изъ лучшихъ благъ—свое здоровье запускаетъ. Пусть каждый здоровый человѣкъ потому дѣлаетъ для поддержанія своего здоровья все, что я посовѣтовалъ. Главною обязанностью человѣка заботиться о благосостояніи ближняго, что намъ и приказываетъ религія.

Каждый разумный человѣкъ радъ, когда ему даютъ хорошій совѣтъ, чѣмъ онъ можетъ достигнуть высшаго счастья или будетъ предохраненъ отъ несчастія добрымъ совѣтомъ. Поэтому долженъ и я былъ давать хорошіе совѣты. Другіе навѣрно оставятъ эти совѣты безъ вниманія — такъ что очень часто это совсѣмъ неблагодарная работа, обращать вниманіе другихъ на то, что ихъ ожидаетъ худая будущность, если они не во время спохватятся. Если сказать пьяницѣ, что года черезъ четыре онъ разрушитъ свое здоровье, если не воз-

держится отъ неумѣреннаго пьянства, онъ не повѣритъ, онъ даже разсердится на это предостереженіе. Когда же онъ отъ пьянства почувствуетъ свой конецъ, какъ охотно принялъ бы онъ помощь. Я часто пробовалъ знакомыхъ, имѣющихъ болѣзненный видъ ободрять, совѣтуя имъ водою помочь недугу, но только очень рѣдко удавалось мнѣ это.

Одинъ сослуживецъ жаловался мнѣ на нѣкоторыя свои слабости и спрашивалъ, не имѣю ли я средства, чтобы ихъ устранить, но только не водою, которую употреблять онъ не въ силахъ Такъ какъ онъ не хотѣлъ примѣнять, то и случилось то, что я думалъ. Черезъ шесть мѣсяцевъ онъ умеръ еще въ силѣ лѣтъ.

Я былъ призванъ разъ къ суду, потому что меня обвиняли, что я лѣчу людей и этимъ отнимаю хлѣбъ у докторовъ. Судья сказалъ мнѣ, что я долженъ отказаться отъ лѣченья водой. Тогда я отвѣтилъ: развѣ надо безпомощныхъ и тѣхъ, кого можно еще спасти, оставлять умирать? Тогда судья отвѣтилъ мнѣ, что не моя обязанность лѣчить людей и что это я долженъ предоставить спеціалистамъ. Когда я вышелъ изъ суда, то встрѣтилъ двухъ мужчинъ, которые знали почему я призванъ былъ къ суду. Они спросили меня объ исходѣ дѣла. Мое дѣло пошло хорошо, отвѣчалъ я, мнѣ не могли и не могутъ ничего запретить. Судья совѣтовалъ мнѣ ничего не дѣлать съ водой, а именно ему то и необходимо ее употреблять, потому что скоро его поразитъ ударъ, уже есть многіе признаки этого. По прошествіи двухъ недѣль его поразилъ правда ударъ и вскорѣ послѣ этого онъ умеръ. Я былъ убѣжденъ, что это несчастіе можно было устранить.

Если, благодаря занятіямъ своего призванія, нельзя пользоваться надлежащимъ движеніемъ и работой для поддержанія своего здоровья, то съ радостью надо искать средства въ водѣ, съ помощью которой поддерживается здоровье и развивается сила и тѣло укрѣпляется. Если вода для здоровыхъ людей хорошее средство для поддержанія здоровья, то

въ болѣзни она тоже спасительное средство. Какъ вода въ нѣкоторыхъ случаяхъ должна быть примѣнима, будетъ потомъ объяснено примѣрами.

ГЛАВА VI.

Жилище.

Кто хочетъ построить домъ, тотъ ищетъ сперва подходящее мѣсто. Онъ обращаетъ вниманіе на то, чтобы мѣсто не было болотисто, потому что тогда квартиры будутъ сыры и нездоровы. Смотритъ, чтобы фундаментъ былъ крѣпкій, потому что иначе домъ можетъ провалиться; наконецъ не менѣе важно, чтобы въ мѣстности, гдѣ онъ хочетъ выстроить домъ былъ свѣжій воздухъ. Какъ при выборѣ мѣста домовладѣлецъ долженъ быть остороженъ, также и при постройкѣ дома долженъ онъ все хорошо разсчитать и предусмотрѣть, чтобы не пришлось перестраивать. Все, что строитель дома принимаетъ во вниманіе при постройкѣ, все то-же надо принимать во вниманіе и при выборѣ квартиры. Не должно жить въ домѣ, который стоитъ на сыромъ мѣстѣ, потому что тамъ навѣрно не найдется здоровой квартиры. Если фундаментъ сыръ, навѣрно и стѣны сыры. Сырыя же стѣны очень вредны, потому что не пропускаютъ воздуха, такъ что заключенный воздухъ становится все тяжелѣе и тяжелѣе. Какъ часто вслѣдствіе сырыхъ стѣнъ въ квартирахъ начинаютъ онѣ разрушаться! Снизу до верху отдѣляется цѣлый кусокъ нароста и образуется въ стѣнахъ селитра. Если этотъ недостатокъ стѣнъ встрѣчается въ квартирѣ, то уже нечего удивляться, что каждый житель такой квартиры жалуется на что нибудь, а въ особенности дѣти. Какъ стѣны отъ низу до верху разрушаются сыростью, такъ же иногда очень часто появляются на нихъ сырыя пятна, которыя обыкновенно указываютъ на перемѣну погоды. Если видятъ, что стѣна мокра, то говорятъ, скоро будетъ дождь; показываются капельки на стѣнѣ, говорятъ, что будетъ сильный дождь. Если жители такого дома не знаютъ, какъ вредны испаренія такихъ стѣнъ, тогда я сожалѣю ихъ, потому что они не употребляютъ никакихъ средствъ обезвредить эти стѣны. Хорошимъ провѣриваніемъ можно сдѣлать очень много, чтобы устранить этотъ недостатокъ. Надо хорошо заботиться, чтобы худой воздухъ удалялся, а на мѣсто его входилъ здоровый, свѣжій. Если же недостатокъ очень распространился на одной стѣнѣ, то надо сдѣлать то же, что мы сдѣлали со старымъ никуда негоднымъ платьемъ; надо замѣнить другой стѣной. Если сырыя помѣщенія не провѣтривать, то мало по малу всѣ другія помѣщенія будутъ становиться вредными для здоровья. Какъ въ сказанномъ случаѣ такъ и вообще надо очень заботиться о провѣриваніи. И въ незанятыя комнаты надо пропускать свѣжій воздухъ. Въ особенности надо обращать вниманіе, чтобы общей комнатой была выбрана такая, въ которую легко можетъ проникнуть свѣжій воздухъ. Сырая темная комната, выбранная для общежитія, это скорѣе темница, чѣмъ комната, и люди, живущіе въ такой комнатѣ, достойны сожалѣнія.

Пребываніе въ такой комнатѣ вредно для взрослыхъ, но еще больше вредно оно для дѣтей, которые полубольными являются на свѣтъ и отъ колыбели уже дышатъ такимъ воздухомъ. Еще вреднѣе чѣмъ общая комната, лишенная достаточнаго свѣта и здороваго воздуха, это спальня, въ которой чувствуются тѣ же недостатки. Изъ комнаты выходятъ нѣсколько разъ па улицу и вдыхаютъ свѣжій воздухъ, въ спальнѣ же остаются всю ночь безпрерывно. Усталый и изнеможенный дневной работой ложится человѣкъ вечеромъ на постель и глубоко вдыхаетъ онъ нужный для его поддержанія элементъ, особенно кислородъ. Если же въ спальнѣ сырыя стѣны портятъ воздухъ и не открываютъ оконъ, чтобы ее хорошо провѣтрить, тогда человѣкъ вмѣсто того, чтобы вдыхать газы, поддерживающіе его здоровье, только портитъ его. Нѣтъ ничего хуже, какъ тяжелый воздухъ въ спальнѣ. Съ нимъ про-

исходитъ то же, что и со стоячей водой — онъ начинаетъ гнить. Я испыталъ самъ; когда я ночевалъ, гдѣ нибудь и запахъ комнаты мнѣ показывалъ, что ее не довольно провѣтриваютъ, каждый разъ утромъ у меня былъ маленькій насморкъ и я чувствовалъ себя очень тяжело. Когда же я пробовалъ въ комнатѣ, гдѣ я долженъ ночевать открывать хотя одно окно, не смотря на то зима ли это или лѣто, я никогда не чувствовалъ вышеуказанныхъ недостатковъ. Въ только что приведенномъ и лежитъ причина, почему утверждаютъ, что если ночуютъ въ чужомъ домѣ, то не могутъ такъ хорошо спать, какъ у себя.

Я соглашаюсь, что непривычка также способствуетъ этому, но главная причина лежитъ въ недостаточномъ провѣриваніи комнаты. Если стѣны, благодаря запущенному воздуху испорчены и въ сыромъ состояніи все принимаютъ въ себя, то это невозможно удалить въ короткое время, какъ это многіе думаютъ. На это указываетъ особенный запахъ, который имѣетъ непровѣтренная комната. Не надо, чтобы стѣны были мокры, чтобы испортить воздухъ; достаточно того, что комнату не провѣриваютъ.

Еще вреднѣе дѣйствуетъ на человѣка, когда многіе спятъ въ одной худо провѣтренной комнатѣ. Уже выдыханіе нѣсколькихъ лицъ и испареніе нѣсколькихъ постелей портятъ воздухъ. Вслѣдствіе вдыханія такого воздуха, наполненнаго углекислымъ газомъ, человѣкъ встаетъ усталый, слабый, вмѣсто того, чтобы съ свѣжими силами идти на работу. Потому рекомендуется выбирать комнату для спальни, въ которую легко могутъ проникнуть солнечные лучи и свѣжій воздухъ.

Рабочая и общая комнаты должны отопляться зимою, но часто топятъ не въ мѣру. Натура человѣка какъ воскъ, можно ее пріучить къ немыслимому какъ въ одномъ такъ и въ другомъ направленіи. Есть люди, которые топятъ до 16 даже 20 градусовъ тепла и при этомъ чувствуютъ себя прекрасно; можно тоже встрѣтить такихъ, которые довольствуются 12 или 14 градусами. Которымъ же изъ нихъ лучше? Если

отопленіе въ рабочей или общей комнатѣ очень сильно, то изнѣживаетъ оно человѣческую натуру, а потому такіе люди не могутъ переносить холода. Но самый большой вредъ состоитъ въ томъ, что горѣніе поглощаетъ кислородъ. Вдыхаемая теплота дѣлаетъ органы дыханія чувствительными къ холоду. Какъ хорошо, когда изъ теплой комнаты, выйдешь на свѣжій, холодный воздухъ, какъ это освѣжаетъ человѣка! Какъ разъ противоположное замѣчается, когда съ холоднаго воздуха выйдешь въ слишкомъ натопленную комнату. Кто даже зимою много пребываетъ на свѣжемъ воздухѣ, а не сидитъ въ слишкомъ отопленной комнатѣ, тотъ не скоро схватитъ насморкъ. Если у человѣка дѣлается жаръ, то пусть онъ падѣется на еще лучшее. Представимъ себѣ только рѣзкій переходъ изъ тепла въ 16 или 20 градусовъ въ холодъ въ 6 или 12 градусовъ. Такого перехода изнѣженная натура не можетъ перенести. Если человѣкъ закаленъ и носитъ соотвѣтствующее платье, то онъ легко можетъ перенести переходъ отъ тепла къ холоду,

Ты спрашиваешь, милый читатель: какую же теплоту надо имѣть въ квартирѣ? Я отвѣчаю тебѣ: 12, 15 и даже 16 градусовъ это самое лучшее; что же касается 16 градусовъ, то наблюдай хорошо ли такая теплота вліяетъ на твое здоровье. Нѣкоторые навѣрно скажутъ: мы любимъ очень теплоту и когда у насъ въ комнатѣ 16 или 22 градуса, тогда мы чувствуемъ себя прекрасно у печки. Крестьяне, которые цѣлый день проводятъ на свѣжемъ, холодномъ воздухѣ, привыкаютъ къ перемѣнѣ холода и тепла, имъ провести нѣсколько часовъ въ теплотѣ не мѣшаетъ, что не можетъ вредить закаленному крестьянину, то можетъ повредить изнѣженному. Кто хочетъ придерживаться золотой середины, пусть тотъ топитъ свою рабочую комнату до 12; а самое высшее до 16 градусовъ Реомюра, и тогда онъ будетъ себя чувствовать въ своей комнатѣ прекрасно.

Пятьдесятъ лѣтъ тому назадъ нельзя было найти въ селѣ ни въ одной спальнѣ печки; сегодня же можно часто встрѣ-

тить печку. Есть много людей, которые вечеромъ топятъ свою комнату, они думаютъ этимъ сдѣлать что-нибудь особое для поддержанія своего здоровья. Я увѣряю всѣхъ, что этимъ они только вредятъ себѣ, потому что во-первыхъ они привыкаютъ очень къ теплу и дѣлаются слабыми, во-вторыхъ возбуждаются всѣ болѣзненные элементы. Самое же худшее это то, что горѣніе уничтожаетъ кислородъ и образуетъ много вредныхъ газовъ. Тогда, когда мы медленно вдыхаемъ во снѣ, газы эти дѣйствуютъ очень вредно. Въ особенности худо перемѣнять температуру въ спальнѣ. Когда человѣкъ изъ тепла выходитъ на воздухъ, то теплота тѣла вслѣдствіе движенія увеличивается и перемѣна не вредитъ. Когда-же вечеромъ въ комнатѣ 16 градусовъ тепла по Реомюру и во время этого какъ человѣкъ спитъ, температура черезъ семь или восемь часовъ понижается, понятно такая перемѣна не имѣетъ хорошихъ послѣдствій и это вредно еще потому, что приводитъ къ большей изнѣженности. Спросите старыхъ людей, чувствовали-ли они въ молодости слабость и были ли такъ больны, какъ мы это встрѣчаемъ сегодня; а почему? Потому что тогда спали въ нетопленныхъ комнатахъ. Я убѣжденъ, что именно холодный, свѣжій воздухъ лучше всего вліяетъ на кровь, и что наоборотъ теплый воздухъ портитъ кровь. И если надо у старыхъ, слабыхъ людей топить въ комнатѣ, то достаточно отапливать до 8 градусовъ по Реомюру.

Есть еще особый родъ отопленія въ спальнахъ, который состоитъ въ томъ, что печку дѣлаютъ въ постели, а именно кладутъ бутылки съ горячей водой. Жалокъ тотъ, который не имѣетъ уже настолько тепла, что долженъ согрѣвать свое платье передъ тѣмъ, нежели одѣть его. А развѣ постель не что иное, какъ ночное платье? Именно согрѣваніемъ постели горячими бутылками не только препятствуется образованіе новой теплоты, но они еще больше изнѣживаются. Эта искусственная теплота очень холодитъ ноги. Какъ-же можно въ такомъ случаѣ переносить переходъ отъ теплоты постели къ господствующей температурѣ вообще? Какъ отопленіе спальни

очень вредно вліяетъ на все тѣло, такъ это искусственное согрѣваніе постели въ особенности вредно для ногъ. Потому человѣкъ такимъ образомъ и дѣлается все слабѣе и слабѣе и не хочетъ повѣрить, что самъ тому виноватъ.

Возникаетъ вопросъ: если отопленіе спальни и согрѣваніе постели вредно, то развѣ надо примѣнять полную противоположность и открывать въ спальнѣ окна? Говорятъ постоянно, что ночной воздухъ вреденъ. Здѣсь можно отвѣтить: если бы ночной воздухъ былъ дѣйствительно вреденъ, то Творецъ, сотворяя міръ, совершилъ ошибку. Чистый воздухъ — самый лучшій. Стоитъ только подумать о хижинахъ, которыхъ было такъ много лѣтъ пятьдесятъ тому назадъ. Онѣ были построены изъ бревенъ и черезъ нѣкоторыя отверстія могли только проникать солнечные лучи. Какъ равнодушно относились къ закрытымъ окнамъ. Все замерзало въ спальнѣ, что только замерзнуть можетъ. Тамъ была такая-же температура, какъ и на дворѣ только немного поспокойнѣе. Вредило-ли это людямъ? Нисколько. Тогда нигдѣ нельзя было видѣть горячихъ бутылокъ въ постели, или печку въ спальнѣ. Каждый былъ въ состояніи согрѣвать свою постель самъ, что доказываетъ какъ закалены и выносливы были тогда люди. Никто не жаловался на ночной холодъ и воздухъ. Я въ продолженіи нѣсколькихъ недѣль при 12 и 15 градусахъ мороза всегда держалъ окно въ своей спальнѣ открытымъ и никогда не чувствовалъ я себя такъ хорошо, какъ именно это время. Я не совѣтую, чтобы сразу открыть всѣ окна и, не привыкши къ холоду, оставаться въ комнатѣ — это было-бы преступленіе. Но когда человѣческая натура съ помощью воды уже закалена, тогда человѣкъ можетъ спать при открытомъ окнѣ. Укрѣпленіемъ и соотвѣтствующей пищей должно быть удалено малокровіе и натура сдѣлаться сильнѣе и выносливѣе. Что можетъ перенести человѣкъ, показываютъ намъ люди, путешествующіе въ вагонахъ. Они все время живутъ и отдыхаютъ на воздухѣ, не смотря на то зима-ли это или лѣто. Они всегда приготовлены къ царящему времени года и

менѣе всего нуждаются въ докторахъ и аптекѣ. Что переносятъ звѣри, живущіе и день и ночь и зиму и лѣто въ лѣсу и только защищены они отъ холода шерстью погуще. Если кто хочетъ закалить себя и ночью дышать свѣжимъ воздухомъ, тотъ долженъ заботиться о томъ, чтобы не было сквозняка, потому что въ первую-же ночь получитъ онъ насморкъ. Не считается необходимымъ, чтобы непремѣнно было открыто окно ночью, воздухъ можетъ проходить какимъ-нибудь другимъ образомъ. Если можно, то лучше открывать не нижнюю часть окна, а верхнюю. Какъ былъ-бы я счастливъ, если-бы своими словами убѣдилъ, какъ вредна изнѣженность и какъ здорово укрѣпленіе силъ, тогда навѣрно начали-бы люди себя укрѣплять и искать возможности вдыхать здоровый воздухъ какъ днемъ, такъ и ночью. Сколько тысячъ избавилось-бы отъ болѣзней и слабости и радовалось бы этому! Много есть людей, которымъ жизнь въ тягость, благодаря слабости ихъ тѣла; если такіе люди нѣжничаньемъ и лѣкарствами хотятъ дойти до спасенія, то гибель ихъ неминуема.

Вторая большая ошибка это та, что постель способствуетъ очень изнѣженность. Раньше тысячи спали на соломенныхъ тюфякахъ, потому что у нихъ не было средствъ пріобрѣсть себѣ мягкую постель. Я помню еще очень хорошо, какъ разсказывали про военныя издержки, которыя угнетали страну, почему все домовое устройство было очень бѣдно. Бѣдные люди лежали на соломенныхъ тюфякахъ, имѣя связку соломы только подъ собой и опирая голову на одну единственную подушку, а для прикрытія себя они имѣли самое простое одѣяло. Несмотря на это имъ сладокъ былъ отдыхъ и сонъ. Нѣтъ ничего вреднѣе какъ спать на перинѣ, потому что она развиваетъ чрезмѣрную теплоту и изнѣживаетъ человѣческую натуру. Одѣяла наполнены обыкновенно пухомъ, и часто такъ много его, что онъ развиваетъ излишнюю теплоту. Когда человѣкъ изъ этого тепла выйдетъ на свѣжій, холодный воздухъ, то сразу получаетъ насморкъ.

Если еще кромѣ такого толстого одѣяла въ спальнѣ есть печь, то тогда все сдѣлано, чтобы повредить своему здоровью. Нынче введена еще новая мода, а именно вѣшать занавѣски надъ постелью изъ овечьей шерсти. Не довольно того, чтобы было одѣяло пуховое, надо еще шерстяными занавѣсками увеличивать теплоту.

Этимъ ослабляютъ себя еще больше и дѣлаютъ себя еще болѣе неспособными переносить дурныя вліянія. Нечего удивляться, если многіе люди жалуются на головную боль или на приливъ крови въ голову, когда у нихъ двѣ или три пуховыя подушки, которыя распространяютъ излишнюю теплоту. Когда снова изъ такого тепла очутиться вдругъ въ холодномъ воздухѣ, понятно, что простуда неизбѣжна.

Если хочешь, любезный читатель, приготовить себѣ хорошую постель, то я посовѣтую тебѣ слѣдующее: положи на свой соломенный тюфякъ твердый матрацъ и твердую подушку, на которую можешь положить только одну подушку изъ перьевъ. Если хочешь покрываться шерстянымъ одѣяломъ, я ничего противъ этого не имѣю, только подшей его полотномъ. Если хочешь употребить перину, то пусть въ ней будетъ какъ можно меньше перьевъ и пуха, чтобы они, какъ уже было сказано выше, не развивали теплоты.

Изнѣженность, причиненная одеждой, ведетъ понятно къ изнѣженности постелью и наоборотъ. Кто образомъ жизни и одеждой закалилъ себя, того модная уютная постель не привлекаетъ. Кто начинаетъ пользоваться мягкой постелью, тому недостаточно уже обыкновеннаго платья; онъ долженъ одѣваться теплѣе. Стерегитесь отъ этого, укрѣпляйтесь разсудительно, а не изнѣживайтесь одеждой, постелью и не вдыхайте дурного воздуха, потому что такимъ образомъ приготовите себѣ плохую будущность.

Какъ мы уже сказали, много бываетъ ошибокъ въ названныхъ вещахъ, также часто встрѣчаются ошибки въ устройствѣ постели. Если пойти въ 15 или 20 домовъ и сравнить постели одну съ другой, то въ каждомъ домѣ най-

дете, что-нибудь другое и если-бы лечь въ какую-нибудь изъ постелей, то можно сдѣлаться просто калѣкой. Очень часто вмѣсто соломеннаго тюфяка матрацъ изъ перьевъ; если лечь на него, то перья сомнутся и тамъ есть большое углубленіе, которое образуетъ тяжесть тѣла. Ноги лежатъ высоко, средняя часть тѣла погружается въ углубленіе, верхняя часть тѣла покоится на трехъ или четырехъ подушкахъ; такимъ образомъ человѣкъ находится въ нездоровомъ положеніи. Кто хочетъ спать хорошо и доставить себѣ такимъ образомъ подкрѣпленіе, тотъ долженъ дѣлать постель горизонтально и возвышеніе, на которомъ покоится голова, должно занимать разстояніе отъ плечъ до головы. Когда человѣкъ спитъ, то онъ не долженъ втягивать ногъ, ни ихъ сгибать, потому что этимъ задерживается теченіе крови и образуются застои. Кто хочетъ лежать такъ, чтобы происходило правильное кровообращеніе, тотъ долженъ вытянуть ноги. Также и руки не должны быть согнуты, то-же чтобы не препятствовать кровообращенію и не образовались-бы застои крови.

На лѣвой сторонѣ не всѣмъ совѣтуется спать, потому что многимъ это невозможно, такъ какъ сердце очень утруждается. Самое лучшее лежать на половину и на плечахъ и на спинѣ и приэтомъ держать руки и ноги вытянутыми, такъ чтобы на всемъ тѣлѣ не было сгибовъ. Въ такомъ положеніи лучше всего происходитъ кровообращеніе. Кровать не должна быть ни очень узкой, ни очень короткой — однимъ словомъ должно чувствовать себя въ ней очень удобно. Одѣяло должно то-же быть длиннымъ и широкимъ, чтобы при малѣйшемъ движеніи оно не скатывалось и этимъ не допускало холоднаго воздуха, вслѣдствіе чего можно схватить ревматизмъ. Есть многіе, которые спятъ въ плотно прилегающемъ къ тѣлу нижнемъ бѣльѣ и такимъ образомъ задерживаютъ теченіе крови. Это не должно дѣлать. Воротъ и обшлага рубашки не должны быть застегнуты. Если воротъ плотно прилегаетъ къ шеѣ, то можетъ образоваться напряженіе, что вызываетъ застой крови и высшую температуру. Когда въ такомъ случаѣ человѣкъ

вдыхаетъ холодный воздухъ, то очень легко простужается и получаетъ насморкъ. Есть то-же люди, которые, чтобы согрѣть ноги, спятъ въ чулкахъ и завязываютъ ихъ подвязками. Именно подвязки и вызываютъ застой крови. Многіе страдаютъ судорогами въ ногахъ именно потому, что крѣпко завязываютъ чулки. Разное бѣлье, которое надѣвается на ночь не только образуетъ застои въ кровообращеніи, но этимъ устраняется правильное кровообращеніе. Ночные чепчики также можно устранить, потому что они препятствуютъ укрѣпленію и вслѣдствіе излишней теплоты притягиваютъ кровь въ голову.

Я, можетъ быть, многими буду осмѣянъ и нѣкоторые люди, носящіе чепчики или ночные колпаки, скажутъ: я очень хорошо чувствую себя въ чепчикѣ, и потому и остаюсь при немъ. А тѣ, которые спятъ въ чулкахъ или другомъ бѣльѣ, скажутъ то-же самое. Всѣмъ имъ я отвѣчаю: пусть дѣлаетъ каждый, какъ хочетъ. Теперь онъ не жалуется ни на что, но придетъ время и будетъ онъ жаловаться на недуги.

Меня очень часто спрашивали, надо-ли перемѣнять рубашку на ночь, причину чего находили въ потѣ. Я думаю, что здѣсь очень маленькая или совсѣмъ нѣтъ разницы для здоровья. Ночью вообще не должно потѣть, и если это часто случается, то навѣрно постель не въ порядкѣ.

Когда человѣкъ сидитъ вѣдь онъ не потѣетъ, это-же самое должно происходить и послѣ ночного отдыха. Выступающій-же потъ только указываетъ, на сколько человѣкъ не болепъ.

Комната для больныхъ.

До сихъ поръ мы говорили вообще о квартирахъ, но теперь должны сказать нѣсколько словъ о больницахъ и комнатахъ для больныхъ. Если приходишь въ больницу, находящуюся подъ надзоромъ хорошаго начальника, и видишь внутреннее устройство, удовлетворяющее требованію больныхъ, то дѣлается просто пріятно. Если-же приходишь въ

комнату больного въ частномъ домѣ, то вдвойнѣ сожалѣешь этого несчастнаго: во-первыхъ потому, что онъ страдаетъ, а во-вторыхъ, не пользуется хорошимъ уходомъ. Первымъ дѣломъ въ комнатѣ больного слишкомъ топятъ печи, чѣмъ еще больше ослабляютъ человѣческую натуру.

При этомъ свѣжій воздухъ совершенно не допускается, а что нужнѣе больному, какъ не свѣжій воздухъ? Если уже дыханіе каждаго здороваго человѣка портитъ воздухъ, то подавно дыханіе больного. Какой-же воздухъ больной будетъ вдыхать, если въ его комнату не проникаетъ свѣжій, здоровый воздухъ? Потому надо заботиться, чтобы не было слишкомъ тепло въ комнатѣ больного и чтобы въ нее могъ проникать свѣжій воздухъ, изъ котораго больной вдыхаетъ требуемые для своего здоровья элементы. Какъ каждая печь должна имѣть трубу, такъ комната больного должна имѣть отверстіе, черезъ которое худой воздухъ выходилъ-бы, а хорошій проникалъ, не принося этой перемѣной вреда больному. Комната больного должна быть прохладна, но не слишкомъ. Самая лучшая температура для такихъ комнатъ это отъ 11 до 14 градусовъ по Реомюру. Если-же температура повышается до 16 или 24 градусовъ, какъ мы это часто встрѣчаемъ, то этимъ заставляютъ больного еще больше страдать. Особенное дѣйствіе оказываетъ комнатное тепло на страдающихъ легочными болѣзнями. При соотвѣтствующей температурѣ они почти совсѣмъ не кашляютъ, но если постоянно топятъ, то они достаютъ нервный кашель, въ особенности, если происходитъ быстрый переходъ отъ жары къ холоду. Если сожалѣютъ больныхъ и хотятъ облегчить ихъ страданіе, то должны избѣгать большой теплоты и большого холода въ комнатѣ больного.

Если спальня здороваго человѣка должна быть сухой, имѣть достаточное количество свѣжаго воздуха и свѣта, то тѣмъ болѣе это необходимо въ комнатѣ больного.

Если это не будетъ соблюдаться, то сама комната можетъ быть причиной того, что больному хуже. Что касается

постели больного, то первое условіе сдѣлается безукоризненная чистота и такое устройство постели, чтобы больному было удобно въ ней, потому что дурно сдѣланная постель вредно дѣйствуетъ на больного.

ГЛАВА VII.

О пищѣ.

1. Кушанья.

Предъидущія главы понятно очень важны и тотъ, который послѣдуетъ моему совѣту, сохранитъ свое здоровье. Кто-же не захочетъ ни повѣрить, ни послѣдовать моему совѣту, того наказаніе не минетъ. Не менѣе важна глава о пищѣ.

Кто наблюдаетъ за цѣлымъ міромъ, тотъ восхищается все болѣе и болѣе. Онъ и самъ не знаетъ, долженъ-ли онъ удивляться могуществу Творца въ твореніи или Его мудрости въ устройствѣ его, но онъ ясно пойметъ, что все сотворено Богомъ съ цѣлью служенія человѣку.

Міръ можно назвать громадной мастерской, въ которой каждый земной житель имѣетъ свое занятіе. Но свѣтъ вмѣстѣ съ тѣмъ представляетъ все, что только нужно человѣку для поддержанія жизни.

Теперь будетъ рѣчь о различныхъ средствахъ питанія, которыя человѣкъ находитъ повсюду на свѣтѣ. Какъ человѣкъ отчасти, чтобы поддержать свою жизнь, долженъ вдыхать воздухъ, такъ для отправленій ее, принимать требуемую организмомъ пищу, потому что иначе его силы и здоровье ослабѣваютъ. Такія питательныя вещества міръ предоставляетъ человѣку въ большомъ количествѣ; птицы въ воздухѣ и звѣри въ лѣсахъ и на поляхъ. Моря и рѣки полны рыбъ, а деревья—плодовъ. Каждая пашня, каждый лугъ, каждая страна обрабатывается для того, чтобы заработать хлѣбъ и все нужное для прожитія. Приэтомъ надо замѣтить, что въ мірѣ

есть многое враждебное такъ сказать человѣку: лѣсъ укрываетъ массу хищныхъ животныхъ, ядовитыя змѣи и растенія угрожаютъ жизни человѣка. Онъ долженъ разсудкомъ узнавать, что съ нимъ можетъ случиться и чего онъ долженъ избѣгать. Каждый долженъ задавать себѣ вопросъ: что мнѣ къ хорошему послужитъ, что можетъ меня подкрѣпить? Чего долженъ ты избѣгать, чтобы по своей-же винѣ не захворать, и даже не умереть.

Какъ не возвышенъ духъ человѣка понять Творца умомъ, но все-таки задачу свою онъ можетъ выполнить на землѣ только въ соединеніи съ желудкомъ. Это тоже его жилище, его органъ, по отношенію къ которому онъ долженъ исполнять свои обязанности. Какую большую разницу составляетъ: жить-ли въ здоровомъ домѣ или въ сырой полуразвалившейся хижинѣ! То-же самое и съ духомъ человѣка: большую разницу составляетъ: здоровый-ли у него или больной желудокъ. Если у него дурной желудокъ, то уже достаточно этого, а потому очень важно, чтобы желудокъ, или это наше важнѣйшее жилище, былъ выстроенъ изъ хорошаго матеріала. Только тогда онъ крѣпокъ и выносливъ и тогда только духъ человѣческій чувствуетъ себя хорошо. Домъ только тогда проченъ, когда при постройкѣ его брали безукоризненно хорошій матеріалъ. Примѣръ пояснитъ это еще лучше.

Мастеръ строилъ три дома и всѣ по одному плану. Въ выборѣ матеріала онъ не былъ одинаковъ. Первый домъ онъ построилъ изъ самыхъ хорошихъ камней, песку и вмѣсто извести употреблялъ цементъ. Когда этотъ домъ былъ готовъ, то несмотря ни на бури, ни на ураганы, онъ стоялъ крѣпко. Второй домъ онъ строитъ изъ хорошихъ камней, довольно хорошаго песку и самой лучшей извести. И этотъ домъ тоже проченъ, хотя не такъ, какъ первый, онъ долго простоитъ, прежде, нежели ему придетъ время разрушиться. При постройкѣ третьяго дома мастеръ принялся очень легкомысленно за дѣло. Онъ равнодушно относится къ выбору каменьевъ, беретъ грязный песокъ и нехорошую известь. На видъ домъ

кажется красивымъ, такъ что кто не присутствовалъ при постройкѣ и при выборѣ матеріала, тотъ скажетъ, что всѣ три дома хороши и что какъ одинъ, такъ другой и третій домъ простоятъ. Какъ обманутымъ-бы оказался такой человѣкъ, если-бы присутствовалъ при выборѣ матеріала и при постройкѣ дома. Онъ бы сказалъ тогда: первый домъ приноситъ честь мастеру; будетъ стоять долго и тому, кто въ немъ живетъ, доставитъ удовольствіе. О второмъ домѣ онъ-бы сказалъ: этотъ домъ простоитъ довольно долго, принесетъ удовольствіе живущему въ немъ, но все-таки уступаетъ въ достоинствѣ первому. При третьемъ домѣ онъ-бы сказалъ: изъ худого матеріала нельзя построить хорошаго дома, кто въѣдетъ въ этотъ домъ, тотъ горько обманется и домъ этотъ не простоитъ долго. Какую большую разницу составляетъ матеріалъ и забота, съ которой строится домъ. Тоже самое, что произошло съ этими тремя домами, то происходитъ и съ тѣломъ, которое построено изъ множества частей, соединенныхъ между собою, какъ камни дома. Матеріалъ, изъ котораго образуются эти части и съ помощью котораго соединяются онѣ, и есть кушанье и напитки. Между ними человѣкъ, подобно вышесказанному мастеру, можетъ выбирать хорошія и худыя. Услугу, которую оказываетъ при постройкѣ цементъ и известь, замѣняетъ при постройкѣ и сохраненіи человѣческаго тѣла пища, которую человѣкъ принимаетъ. Кто выбираетъ питательную пищу, тотъ будетъ имѣть здоровье, сильное тѣло. Кто-же принимаетъ пищу, содержащую мало питательности, тотъ не можетъ разсчитывать на крѣпость и силу тѣла. Которые же выбираютъ пищу, совсѣмъ не содержащую питательности, тѣ не могутъ ожидать, чтобы ихъ тѣло было здорово. Онъ вскорѣ, какъ худо построенный домъ, слабѣетъ и приходитъ къ упадку силъ. Кто дорожитъ своимъ здоровьемъ, тотъ пусть дѣлаетъ хорошій выборъ въ напиткахъ и кушаньяхъ и избѣгаетъ того, что не приноситъ тѣлу силы или вызываетъ слабость.

Навѣрно, дорогой читатель, ты полюбопытствуешь, какая

пища питательна, чтобы потомъ охранять себя. Навѣрно захочешь знать и питательныя вещества, которыя заключаютъ мало питательности, но все таки довольно, чтобы поддержать и образовать новыя силы. Они будутъ приведены, и кромѣ того приведу я тѣ вещества и напитки, которые совсѣмъ не заключаютъ питательности, которые оказываютъ только такое дѣйствіе, что продолжаютъ жизнь человѣка. На первомъ планѣ долженъ быть разрѣшенъ вопросъ о разницѣ употребленія мяса и растительныхъ веществъ.

Давно уже идетъ споръ между учеными и неучеными что полезнѣе: употребленіе мяса или растительныхъ веществъ. Взгляды на это никогда не согласовались и всегда противустояли другъ другу. Одни отбрасывали употребленіе мяса совсѣмъ, другіе-же придавали мало значенія употребленію овощей. Мой взглядъ на это дѣло таковъ: Творецъ сотворилъ міръ для людей, а потому надо пользоваться тѣмъ, что міръ намъ представляетъ, потому что иначе Творецъ не сотворилъбы міра. Зачѣмъ было-бы столько животныхъ на поляхъ, въ лѣсахъ, столько птицъ въ воздухѣ, столько фруктовыхъ деревьевъ и растеній, если-бы человѣкъ ими не пользовался? Дѣло было-бы весьма одностороннее. Мы не можемъ пользоваться понятно всѣмъ, потому что многое можетъ намъ повредить. Я убѣжденъ, что многіе люди впадаютъ въ заблужденіе не выборомъ пищи, а ея приготовленіемъ. Я думаю, что люди, которые больше привыкли къ растительной пищѣ, имѣютъ больше данныхъ для здоровья. Что употребленіе мяса уступаетъ употребленію растительной пищи будетъ пояснено дальше. Люди и народы, питающіеся хлѣбомъ, больше выигрываютъ на здоровьи; но вслѣдствіе привычки пришли къ тому, что думаютъ, что нельзя жить безъ мясной пищи. Къ молоку и хлѣбу дѣтей пріучаютъ очень скоро; если-же хотятъ дѣтей лѣтъ 5, 6 или 8 пріучить къ мясу, то встрѣчается значительное затрудненіе.

Если дать больному въ жару мясо, то пульсъ начинаетъ учащаться и жаръ увеличивается. Мясо причиняетъ желудку

послѣ ѣды маленькую красноту, какъ говоритъ одинъ докторъ, маленькое воспаленіе. Почему не ѣдятъ только мясо, а и овощи съ нимъ? Потому, что одно мясо оказываетъ большое сопротивленіе и вызываетъ много теплоты. Стоитъ только подумать, какъ многіе не могутъ ѣсть свѣжаго мяса; нерѣдко мясо пролежитъ 6, 8 даже 10 дней.

Если посмотрѣть на такое еще не сваренное мясо, то можетъ пройти и аппетитъ. Замѣчено, что у тѣхъ, которые питаются главнымъ образомъ мясомъ, легче возникаютъ различныя болѣзни, а въ особенности воспаленія, чѣмъ у другихъ, которые питаются растительными веществами. При мясѣ присоединяются еще горячія, острыя вещества, чего не встрѣчаемъ въ мучныхъ кушаньяхъ. Я долженъ упомянуть, что овощи, которыя принимаются вмѣстѣ съ мясомъ, часто приготовлены такъ, что они просто нездоровы. Очень мало овощей, которыя употребляются въ первоначальномъ видѣ; большая-же ихъ часть перерабатывается съ помощью варенья ихъ. Какъ вкусно свѣжее яблоко! Когда-же его подаютъ, какъ овощь на столъ, сколько перемѣнъ пострадало оно! Не отнятъ ли у него первоначальный, пріятный вкусъ яблока?

Изъ сказаннаго мы можемъ заключить, что употребленіе плодовъ и растеній предшествуетъ употребленію мяса. Такъ какъ мясо хорошее питательное вещество, то лучше всего сдѣлать если рядомъ съ растительной пищей употреблять и его.

Теперь мы приступаемъ къ перечисленію различныхъ питательныхъ веществъ по качеству ихъ поддержанія и сохраненія здоровья и силы. Должны, какъ мы уже сказали выше, быть перечислены:

a) питательныя; b) малопитательныя; c) непитательныя.

Первый классъ. Питательныя вещества.

1. **Молоко.** Начинаемъ съ молока. Оно есть и будетъ первымъ питательнымъ средствомъ отъ дѣтства до самой глубокой старости. Оно содержитъ всѣ питательные элементы, которые необходимы человѣческой натурѣ и кромѣ того легко переваривается и переносится. Кто-нибудь, можетъ быть, замѣ-

тить, что есть люди, которые не переносятъ молока: однимъ оно противно, другимъ оно причиняетъ боли желудка. Здѣсь долженъ я замѣтить, что такіе люди или больны или употребляютъ сразу много молока. Именно потому, что молоко содержитъ много питательныхъ веществъ, которыхъ требуетъ натура человѣка, именно потому должно молоко употребляться слабыми и больными людьми и тѣми, которые имѣютъ мало движеній. Я уже часто совѣтовалъ людямъ, которымъ молоко причиняетъ боли желудка, каждый часъ принимать по ложкѣ его, и такимъ образомъ попытки были удачны: натура могла перенести столько и больные отдыхали при этомъ замѣчательно. Когда-же человѣкъ слабый, больной или такой, который ведетъ спокойный образъ жизни, выпиваетъ четверть или поллитра— желудокъ не можетъ переработать такое большое количество. Очень слабымъ людямъ хорошо даже разводить молоко съ водою, также какъ и при употребленіи его дѣтьми. Работники, а въ особенности крестьяне, пьютъ много молока и при этомъ они сильны; благодаря ихъ тяжелой работѣ и множеству движеній молоко скорѣе переваривается. Кто слабъ, боленъ, или ведетъ сидячій образъ жизни, тотъ долженъ принимать молоко маленькими порціями. Молоко не только первое питательное вещество, но оно еще очень распространено, дешево и легче всего добывается. Не только употребляется молоко отъ коровъ, но во многихъ мѣстностяхъ употребляется и овечье молоко и козье и кобылье. Крѣпче чѣмъ коровье молоко, это молоко козье, которымъ питаются бѣдные. Но оно совсѣмъ не такъ высоко цѣнится, какъ это слѣдовало бы ожидать, потому что многія питательныя вещества еще слабѣе вошли въ моду.

Если наше малокровное потомство хочетъ придти опять въ лучшее состояніе, то пусть лучше цѣнитъ и пьетъ молоко. Молоко можетъ быть въ кухнѣ преобразовано, и когда только это происходитъ все равно оно приноситъ цѣлый кладъ питательныхъ веществъ. Очень жалко, что помѣщики продаютъ въ деревняхъ литръ молока по семи, по восьми пфенниговъ

и на эти деньги покупаютъ вещи, не имѣющія цѣны, и которыя только иногда скорѣе приносятъ вредъ человѣку, чѣмъ его подкрѣпляютъ, какъ напримѣръ худое пиво, поддѣльное вино. Дорогой читатель, молодъ ты или старъ, не разставайся съ этимъ питательнымъ средствомъ, цѣни его высоко и употребляй часто.

2. **Сыръ.** Изъ молока дѣлается сыръ. Сыръ содержитъ тоже многія питательныя вещества, но они протерпѣли многія переработки и приняли многія приправы, какъ напримѣръ, соль. Потому онъ не такое чистое питательное средство, какъ молоко. Многіе не могутъ видѣть сыра, въ особенности слабые, больные люди. Уже то обстоятельство, что сыръ вызываетъ жажду, указываетъ, что онъ причиняетъ въ желудкѣ жаръ, что не случается при чистомъ молокѣ.

3. **Шелушные овощи.** Къ питательнымъ веществамъ принадлежатъ шелушные овощи какъ: горохъ, бобы и т. п. Раньше питались бѣдные люди, въ особенности зимою, горохомъ и были убѣждены, что горохъ въ соединеніи еще съ какимъ нибудь питательнымъ веществомъ достаточенъ для пропитанія. Если имѣли горохъ, картофель и хлѣбъ, то другой пищи не надо, все равно будешь здоровъ и силенъ для работы. Я долженъ замѣтить, что 50—60 лѣтъ тому назадъ работали больше чѣмъ теперь. Потому я требую отъ рабочаго класса это питательное средство, принадлежащее къ самымъ лучшимъ, ввести въ домовое хозяйство и 2—3 раза въ недѣлю употреблять горохъ. Дѣлали сперва гороховый супъ, гороховую кашу, пусть же эти забытыя кушанья возобновятся и теперь.

Бобы могутъ быть посажены въ каждомъ саду, потому что они растутъ на каждой землѣ. А потому хорошо бы было, еслибы каждый крестьянинъ засѣялъ бобами маленькій участокъ земли! Не только имѣлъ бы такой хозяинъ обиліе бобовъ. но и лучшее средство пропитанія въ своемъ хозяйствѣ даромъ. Тоже самое и съ чечевицей. Пусть каждый употребляетъ какъ можно чаще эти овощи, потому что они

очень питательны и способствуютъ поддержанію и сохраненію здоровья.

Стручковыя овощи, также какъ и молоко, пусть человѣкъ употребляетъ какъ самое дешевое, но вмѣстѣ съ тѣмъ самое питательное средство. Въ своей молодости я зналъ старыхъ людей, которые уже достигали 80-лѣтяго возраста, но они были еще свѣжи и сильны, потому что пользовались названными кушаньями и не знали нашихъ модныхъ блюдъ.

4. **Мясныя кушанья.** Питательно также и мясо, но когда оно не жирно. Первое мѣсто занимаетъ говяжье мясо, а телятина далеко уступаетъ мясу взрослыхъ звѣрей.

5. **Рыба.** И рыбы тоже предоставляютъ человѣку много питательныхъ веществъ.

Приведенныя вещества принадлежатъ къ питательнымъ. Они могутъ прекрасно примѣняться, благодаря хорошему сохраненію и дешевизнѣ.

Второй классъ. Малопитательныя вещества. Къ этому классу принадлежатъ вещества, заключающія меньше питательности, но все таки достаточно, чтобы человѣкъ былъ здоровъ. Къ этому классу принадлежатъ:

1) **Хлѣбныя растенія.** Изъ этихъ назовемъ: маисъ, пшеница, полба, рожь, ячмень, овесъ. Именно эти хлѣбныя растенія доставили бы тѣлу хорошіе питательные элементы, если бы только были примѣнимы въ первоначальномъ видѣ. Было время, когда люди кушали колосья и при этомъ были здоровы и достигали глубокой старости. Еслибы теперь кто сталъ ѣсть колосья, то онъ былъ бы всеобщимъ посмѣшищемъ. Съ тѣхъ, поръ какъ изобрѣли мельницу, съ помощью которой можно приготовить 3 или 4 сорта муки, хлѣбныя растенія уже не примѣняются со всей своей питательностью.

4 или 5 лѣтъ тому назадъ одинъ знаменитый докторъ жаловался, что жизнь людей становится короче, потому что отдѣляютъ отруби отъ муки. Самая большая сила лежитъ въ шелухѣ плода, которая заключаетъ клей и отъ шелухи до середины питательность уменьшается. Сними съ рѣдьки кожу

и съѣшь ее, тогда ты поймешь, что она потеряла вкусъ. Лимонъ имѣетъ также свой сильный и лучшій сокъ въ кожурѣ. Такъ какъ у хлѣбныхъ растеній самая большая питательность заключается въ шелухѣ, то самая лучшая часть для насъ утрачивается. Кричатъ много объ искусственной мукѣ, но можно сказать, что самое лучшее и самое важное отнимается, а остается малопитательная часть вещества въ видѣ мелкой муки. Одинъ извѣстный докторъ утверждаетъ, что если давать собакѣ только хлѣбъ изъ лучшей муки и воду, то черезъ 40 дней она издохнетъ. Смелите весь колосъ съ шелухой и изъ плохой муки дайте собакѣ хлѣбъ, тогда она проживетъ много лѣтъ. Если люди покупаютъ искусственную муку и употребляютъ ее въ пищу, то какъ худо они питаются! Пусть сдѣлаетъ кто нибудь пробу: возьметъ грубой, чистой, натуральной муки и велитъ сдѣлать булочнику булки. Пусть онъ сдѣлаетъ булки и изъ искусственной муки, тогда сравните эти два сорта, то едва повѣрите, что обѣ булки сдѣланы изъ одного хлѣбнаго растенія. Сравните также муку естественную какого нибудь рода растеній съ мукой искусственной того же рода и вы найдете удивительную разницу. Онѣ такъ будутъ выглядѣть другъ при другѣ какъ тиковое платье при шелковомъ. Если пшеничная мука бѣла, то искусственная мука ослѣпительно бѣла. Ржаная мука желтовата; сдѣлай изъ нея искусственную муку, то она просто преобразится. Самое печальное это то, что встрѣчается такъ много обмана фальсифицированіемъ муки. Даже самыя неудобоваримыя вещества мелются и смѣшиваются съ мукой. Пшеница больше всего употребляется для хлѣба, изъ нея выдѣлывается самый лучшій и вкуснѣйшій хлѣбъ. Не должно ли потому жаловаться, что именно изъ пшеницы приготовляютъ искусственную муку, изъ которой отнимаютъ лучшую силу, почему она хотя выглядитъ мелкою, чистою, но не заключаетъ питательныхъ веществъ.

Пшеничная мука болѣе всего примѣнима къ мучнымъ кушаньямъ и употребляется болѣе всего тамъ, гдѣ мясо совер-

шенно или очень мало въ употребленіи. Какъ неразсудительно, что у мучныхъ кушаній, которыя очень здоровы, отнято главное достоинство въ наше расточительное время. Если желательно, чтобы малокровіе и слабость уступили, то пусть заботятся о томъ, чтобы неподдѣльные продукты, а въ особенности мука проникали въ кухню.

За пшеницею слѣдуетъ полба, которая въ холодныхъ мѣстностяхъ растетъ скорѣе. По питательности слѣдуетъ за пшеницей. Нѣкоторые утверждаютъ, что она болѣе примѣнима къ мучнымъ кушаньямъ, чѣмъ пшеница. Какую услугу оказываютъ пшеница и полба въ холоднымъ мѣстностяхъ, такую-же самую услугу оказываетъ маисъ въ теплыхъ.

Рожь немного грубѣе, но очень употребительна для хлѣба бѣднѣйшаго населенія и крестьянъ. Что касается достоинства этого хлѣба, то едва-ли онъ уступитъ хлѣбу, сдѣланному изъ какой-нибудь другой муки какъ по вкусу, такъ и по питательности. Этотъ хлѣбъ пекутъ себѣ крестьяне сами. Жалко, что такой хорошій ржаной хлѣбъ очень рѣдко встрѣчается въ булочныхъ, и что обыкновенный черный хлѣбъ печется не изъ ржи, а изъ поддѣлки такой-же муки. Чистый ржаной хлѣбъ очень питателенъ и совершенно не поддѣленъ. Ржаная мука не только употребляется для хлѣба, но она еще примѣнима въ кухнѣ, о чемъ поговоримъ больше въ главѣ пониже.

Ячмень слѣдуетъ за пшеницей, полбой и рожью, но едва ли уступаетъ имъ по своей питательности. Такъ какъ онъ не легко перерабатывается въ мелкую муку, то потому и меньше употребляется.

50 лѣтъ тому назадъ крестьяне пекли хлѣбъ на половину изъ ячменя и изъ ржи. Также употребляли ячменную и ржаную муку, благодаря ихъ питательности въ мучныя кушанья. Сегодня-же, даже въ деревнѣ отчасти употребляютъ ее. Изъ этого сорта варятъ только пиво, а такъ какъ въ немъ находится только малая часть питательности ячменя, то оно мало приноситъ пользы человѣку. Болѣе всего даютъ его съ

бардой животнымъ на питаніе. Ячмень, если долго остается на полѣ, не годенъ къ броженію и бѣдные люди остаются безъ денегъ, на которыя могли-бы купить себѣ питательные продукты.

Овесъ считался когда-то хорошимъ средствомъ пропитанія и кто хотѣлъ быть сильнымъ и выносливымъ, тотъ извлекалъ многое изъ кушаній, приготовленныхъ изъ овсяной муки. Именно овсянной мукѣ должны быть благодарны обладающіе крѣпкой, здоровой натурой. У многихъ еще мука эта цѣнится, но послѣдователи роскоши изгнали ея употребленіе изъ своей кухни какъ напр. овсянный кофе, овсянную кашу и хотя знаютъ, что лошади, благодаря только овсу, сохраняютъ свою силу и выносливость, не хотятъ избалованный желудокъ раздражать овсяной пищей. Если-бы я кормилъ 50 дѣтей въ продолженіи двухъ лѣтъ овсянными кушаньями и потомъ поставилъ-бы ихъ рядомъ съ 50 дѣтьми, питавшихся въ продолженіи этого времени кофеемъ и кушаньями изъ тончайшей муки, какова была-бы разница въ силѣ тѣла и духа! Тоже самое происходитъ и съ лошадьми, которыя ѣдятъ много овса въ сравненіи съ тѣми, которыя его совсѣмъ не получаютъ. Овесъ очень хорошо переваривается, но не смотря на то, его не примѣняютъ, потому что онъ не въ модѣ. Можетъ быть поможетъ это поясненіе многимъ ввести въ употребленіе опять овесъ; а онъ не окажется неблагодарнымъ. Я имѣлъ счастье происходить отъ родителей, у которыхъ овесъ и ячмень были въ большихъ почестяхъ и я обязанъ моему юношескому питанію большую часть настоящей силы и выносливости.

2) Съ тѣхъ поръ, какъ картофель введенъ въ Европу, онъ преслѣдуется какъ вредная пища для людей. Онъ долженъ былъ протерпѣть ту-же судьбу, какъ нѣкоторыя травы и другія питательныя вещества. Кто-же узнаетъ его достоинство и умѣетъ извлечь изъ него пользу, тотъ будетъ его постоянно уважать. Для сохраненія человѣческаго здоровья имѣетъ большое значеніе картофель, такъ что онъ просто необходимъ

въ пищѣ. Уже въ дѣтствѣ слышалъ я, что ворчали, будтобы въ картофелѣ нѣтъ питательности, я съ этимъ не согласенъ. Для бѣднаго класса населенія картофель и питателенъ и сытенъ. Изъ ученыхъ знаменитостей Либигъ возвратилъ ему право существованія и призналъ за нимъ много питательности.

Что онъ этимъ сдѣлалъ правое дѣло, на это указываютъ дѣйствія, которыя оказываетъ картофель на натуру человѣка. Картофелью кормятъ животныхъ; даже птицъ зимою кормятъ картофелью. Гдѣ не употребляютъ мяса, тамъ при мучныхъ кушаньяхъ присоединяютъ картофель. Для того, кто не ѣстъ мяса, картофель очень хорошая овощь. Въ особенности хотѣлъ-бы я указать на картофель, какъ на помощницу въ нуждѣ бѣдныхъ людей. Какъ велика была-бы нужда, если-бы не было картофеля!

О картофели рѣдко говорили благосклонно, не смотря на его распространеніе. Но съ яицами было лучше. Они считались вообще очень питательными и здоровыми и совѣтовали ихъ употреблять какъ больнымъ такъ и здоровымъ. Я не буду высказывать своего мнѣнія объ яйцахъ, но приведу только взгляды ученыхъ, которые утверждаютъ, что человѣкъ, чтобы прикрыть необходимое питаніе яйцами, долженъ съѣсть 20 яицъ, что указываетъ на переваримость ихъ; но чтобы имѣть правильное очищеніе желудка надо съѣсть 43 яйца.

Изъ этихъ двухъ пунктовъ видимъ, что взгляды на яйца благопріятнѣе, чѣмъ они того заслуживаютъ.

Мнѣ бросается въ глаза, что нѣкоторые люди, которые ѣли много яицъ и расхваливали ихъ, но все-таки не вынесли большихъ послѣдствій, и были хилы. Сырыя яйца или яйца въ смятку еще годятся, но въ крутую яйца не переваримы. Что касается кушаній приготовленныхъ изъ яицъ, то мнѣнія расходятся.

Мнѣнія относительно достоинства различныхъ питательныхъ веществъ различны, но всѣ одного и того-же мнѣнія о стручковыхъ овощахъ, потому что они содержатъ

больше всего питательныхъ веществъ и способствуютъ сохраненію здоровья.

3) **Овощи.** Питательны также овощи. Они употребляются въ различныхъ видахъ. Народы, которые питаются только хлѣбными растеніями употребляютъ мало овощей и даже совсѣмъ ихъ не употребляютъ. Для людей, питающихся мясомъ, овощи необходимы, потому что мясо не можетъ быть употребляемо однимъ, такъ какъ причиняетъ жаръ и вызываетъ дурныя послѣдствія. Что касается питательности овощей, то она не такъ велика, какъ это предполагаютъ. Они дѣлаютъ кровь водянистой, при этомъ еще овощи теряютъ питательность, благодаря варенію ихъ, а потому лучше всего употреблять ихъ въ сыромъ видѣ.

Употребленіе многихъ овощей могло-бы вредить человѣку; я зналъ многихъ людей, которые употребляли много овощей, но всѣ они были лишены свѣжаго цвѣта лица и хотя были полны, но все-таки страдали малокровіемъ, одышкой и преждевременно умирали.

Тѣло тѣхъ, которые питаются овощами походитъ на третій изъ домовъ, о которыхъ была рѣчь. Надо варить овощи безъ приправъ; но какъ это мало составляетъ для человѣка! Только благодаря различнымъ приправамъ, овощи получаютъ вкусъ, а потому мое мнѣніе, что овощи надо употреблять только въ соединеніи съ мясомъ.

Различные роды кореньевъ то-же малопитательны. Въ сыромъ видѣ они самые питательные и здоровые. Они были главной пищей пустынниковъ, которые жили большею частью, питаясь травами и кореньями. Жалко, что совершенно внѣ употребленія сырые коренья. Какъ охотно кушаютъ дѣти сырые коренья и понятно они имъ приносятъ пользу. Вслѣдствіе варки кореньевъ, многіе питательные элементы или удаляются или преобразовываются, а въ особенности если коренья кипятить.

4) **Плоды.** Плоды заключаютъ безспорно здоровыя питательныя вещества, но и здѣсь лучше всего употреблять ихъ въ сыромъ видѣ. Есть много людей, которые кушаютъ одинъ

или два фрукта и хвалятъ ихъ дѣйствіе. Но вообще чаще ихъ пекутъ, чѣмъ употребляютъ въ сыромъ видѣ. Люди, питающіеся мясомъ, употребляютъ ихъ какъ овощи. Что плоды хорошо усваиваются, указываютъ на это, что дѣти очень любятъ плоды и это остается всегда на всю жизнь. Плоды сушатъ, но и въ этомъ состояніи они очень хороши. Въ дорогѣ, если имѣешь кусочекъ хлѣба и 5, 6 грушъ, то насытишься больше, чѣмъ какимъ нибудь обѣдомъ, который стоитъ въ пять или шесть разъ дороже. Не только для путешествующихъ, но и для всѣхъ другихъ сушенные плоды очень полезны. только надо постоянно принимать маленькія порціи. Если плоды варятъ, то надо ихъ приготовлять на парахъ и не прибавлять много приправъ.

Какъ должно употреблять яблоки очищенными или неочищенными? Было уже сказано, что кожицы нѣкоторыхъ плодовъ, какъ напримѣръ лимоновъ, заключаютъ больше всего питательности, а потому надо употреблять ихъ неочищеннымъ.

Причина этого слѣдующая; что больше всего находятся подъ вліяніемъ солнечныхъ лучей и свѣжаго воздуха, то лучше всего развивается, а потому и заключаетъ самую большую силу.

Чтобы сохранить плодъ съ косточкой, надо его сварить, это не только охотно принимается, даже приноситъ большую пользу здоровью. Когда они хорошо сварены, то получается прекрасный напитокъ, но надо обращать вниманіе, чтобы прибавленіемъ приправъ не испортилось самое лучшее. Надо принимать все такъ, какъ сотворено Господомъ Богомъ, и кто заботится, чтобы не было принимаемо въ неизмѣненномъ видѣ, тотъ выигрываетъ болѣе всего.

Третій классъ. Непитательныя вещества.

Къ непитательнымъ веществамъ принадлежатъ всѣ жиры. Какъ мясо питательно для тѣла, такъ всѣ жиры непитательны. Они питаютъ тѣло, но не даютъ элементовъ, вызывающихъ выносливость и силу. Молоко имѣетъ самую большую питательность, масло же напротивъ не имѣетъ совсѣмъ питательности и какъ средство пропитанія стоитъ ниже. Здѣсь показывается ясно, какъ часто неправильно судятъ; тысячи думаютъ, что масло необходимо для питанія. Есть мѣстности, гдѣ самый бѣдный пріобрѣтаетъ себѣ хоть кусочекъ масла, а если его въ какомъ нибудь домѣ нѣтъ, то бѣдность значитъ безгранична.

А все-таки масло непитательно и чѣмъ больше оно пролежитъ, тѣмъ больше теряетъ оно свое достоинство. Каждый потому долженъ цѣнить выше молоко, нежели масло. Также мало питательности какъ масло содержитъ и сало, а потому самая скудная пища, состоящая изъ кусочка хлѣба, намазаннаго саломъ.

Масла. Животные жиры не употребляются, а замѣняются маслами, но всѣ масла непитательны. Жиры, какъ и масла, содержатъ питательныя вещества и необходимы для перемѣны матерій; но чтобы натура человѣка сохранилась въ своей силѣ, она должна черпать питательность изъ другихъ веществъ. Кто питается исключительно маслами и жиромъ, силы того скоро истощаются, и его организмъ, хотя на видъ сильный, скоро теряетъ силы.

2. Напитки.

Какъ домъ строится изъ крѣпкаго матеріала, такъ и человѣческое тѣло должно быть построено изъ крѣпкаго элемента. Эту матерію представляетъ намъ Творецъ подъ названіемъ: кушанья и напитковъ. Число кушаній такъ велико, что едва-ли можно назвать всѣ кушанья, полезныя для человѣка. Въ мірѣ чувствуется излишекъ пищи, подкрѣпляющей человѣческое тѣло; только онъ долженъ быть разсудительнымъ въ выборѣ ея. Если онъ возьметъ пищу вредную, то силы его долго не выдержатъ. О пищѣ уже сказано нѣсколько словъ, теперь поговоримъ о напиткахъ.

Самъ Творецъ приготовилъ намъ напитокъ — а именно воду. Люди же начали себѣ приготавливать сами напитки.

Кто могъ бы сосчитать сколько люди приготовили себѣ напитковъ искусственнымъ образомъ. Если бы былъ поставленъ вопросъ: который самый лучшій изъ напитковъ, употребляемыхъ человѣкомъ? Я бы отвѣтилъ. Что сотворилъ Богъ, то хорошо, иначе Онъ этого бы не сотворилъ; что дѣлаютъ люди то есть, было и будетъ дѣломъ рукъ человѣка.

Тѣмъ, что дѣлаютъ люди, они не могутъ успокоить жажду, т. е. пропустить въ желудокъ жидкость, чтобы твердыя вещества переваривались скорѣе. Удастся ли имъ это мы теперь посмотримъ.

Къ этимъ искусственнымъ напиткамъ принадлежатъ вопервыхъ: пиво, вино и водка. Пиво приготавляется изъ хлѣбныхъ растеній; въ одной мѣстности по большей части изъ пшеницы, въ другой изъ ячменя. Ячмень претерпѣваетъ многія измѣненія, пока наконецъ съ прибавленіемъ хмѣля не превратится въ пиво. Тоже самое происходитъ и съ пшеницей.

Пиво варится очень продолжительное время, причемъ образуется спиртъ. Особый вкусъ получаетъ этотъ напитокъ благодаря хмѣлю. Хмѣль это ядовитое растеніе, хотя и не сильное и въ виду этого понятно не вреденъ для человѣка.

Теперь является вопросъ: заключаетъ ли такъ приготовленное пиво много питательности? Должно отвѣтить: нѣтъ, не очень много. Безъ сомнѣнья оно содержитъ питательную силу, но оно дѣйствуетъ болѣе возбужденіемъ и потому причисляется къ возбуждающимъ напиткамъ. Чтобы тѣло укрѣпить, пиво не недостаточно, потому что заключаетъ очень мало питательности. Пьющій пиво имъ насыщается, потому что у пива осаждается жиръ и такимъ образомъ является избытокъ жиру. Пиво освѣжаетъ пьющаго, но силу и выносливость оно вызвать никогда не можетъ. Сила и выносливость встрѣчаются только тамъ, гдѣ достаточно хорошей крови, а люди, пьющіе пиво, всегда малокровны. Доказательствомъ этого служатъ пораженія ударомъ, которыя происходятъ не отъ полнокровія, какъ полагаютъ многіе, а отъ малокровія. Говорятъ, что пивовары всегда сильные люди, на это я долженъ отвѣтить, что въ томъ только случаѣ, если они получаютъ хорошую пищу. Старыхъ пивоваровъ можно сравнить со старыми экипажами. Если, милый читатель, ты мнѣ не вѣришь, то спроси у кладбища, сколько старыхъ пьющихъ пиво оно получаетъ. Оно тебѣ отвѣтитъ: я получаю много пьющихъ пиво въ прекраснѣйшей порѣ ихъ жизни, но очень старыхъ по одному или по два. Въ особенности долженъ я замѣтить, что болѣзнь, при которой развивается бѣлковое вещество, чаще всего встрѣчаются у пьющихъ пиво. Что же касается успокоенія жажды, то я хотѣлъ бы убѣдить, что происходитъ какъ разъ противуположное; несмотря на то, что пьется много пива, жажда не уменьшается. Причина та: въ пивѣ есть спиртъ, который зажигаетъ маленькій огонекъ во внутренности человѣка и вызываетъ жажду; хмѣль заключаетъ ядъ, а потому тоже поджигаетъ огонекъ. Потому пьющій пиво жаждетъ, несмотря на то, что пьетъ много. Этимъ я не хочу сказать, чтобы совсѣмъ не пили пива, а, чтобы не искали въ немъ здоровья. Почему стаканъ пива, которое согрѣваетъ и поддерживаетъ перевариваніе, долженъ быть отброшенъ? Если ты не пьешь пива, то нечего тебѣ и заботиться; ты уже преуспѣваешь если только разсудителенъ въ пищѣ. Пьешь ты пиво, то не пей болѣе одного или двухъ стакановъ.

Еще одно хочу замѣтить: если бы изъ того овса и ячменя, изъ котораго вываривается пиво, пекли бы хлѣбъ или дѣлали другія мучныя кушанья, сколько бы милліоновъ людей могло бы больше жить на землѣ и быть здоровымъ и счастливымъ! Одинъ литръ пива стоитъ 24 пфеннига, на эти деньги можно было бы купить 8 булокъ, изъ которыхъ одна заключаетъ больше питательности, чѣмъ два литра пива.

Поддѣлка пива. Если уже хорошее, чистое пиво содержитъ мало питательности, то что уже говорить о поддѣльномъ пивѣ, которое теперь такъ распространяется. Ищутъ дешевую партію хмѣля и солода и совершенно не заботятся о томъ, вредно ли это или нѣтъ.

Часто употребляется красавка хотя это сильный ядъ,

такъ что 3 зерна его могутъ убить лошадь для доказательства чего я могу привести примѣры: белладона тоже, которую лѣтомъ ищутъ болѣе чѣмъ землянику, очень ядовита. Корни этого кустарника вырываются и употребляются при пивоваренiи. Въ моемъ приходѣ въ 1887 года одинъ человѣкъ собиралъ такіе листья и коренья и говорилъ, что такимъ образомъ зарабатываетъ хлѣбъ. Какой сильный ядъ белладонна, на это указываетъ слѣдующій случай. Въ моемъ приходѣ двое дѣтей съѣло пару ягодъ белладоны. Одно изъ нихъ умерло, а другое сдѣлалось слабоумнымъ. Всѣ напитки, которые образуются съ помощью белладоны, не для употребленія человѣка. Я убѣжденъ, что вышеприведенныя средства нерѣдко употребляются, по той причинѣ, что люди, привыкшіе къ хорошему пиву, поддѣльнаго не пьютъ.

Вино. Второй напитокъ, который люди приготавливаютъ изъ матеріала, представленнаго Творцомъ, это вино. Кому не вкусенъ виноградъ? Кто не чувствуетъ себя подкрѣпленнымъ его сладкими ягодами. Много труда стоитъ приготовить изъ винограда вино. Объ винѣ говоритъ пословица: «вино радуетъ сердце человѣка». Оно освѣжаетъ, вызываетъ благодатное возбужденіе и, способствуетъ живому, веселому настроенію. Вино согрѣваетъ человѣческую натуру и помогаетъ потому хорошему перевариванію. Питательности вино не содержитъ никакой, а потому не даетъ тѣлу крѣпость и выносливость, оно только средство возбуждающее. Кто ищетъ спасенія въ винѣ, тотъ ошибается. Какъ мало оно нужно для человѣка показываютъ мѣстности, въ которыхъ совсѣмъ нѣтъ вина. Я зналъ въ такихъ мѣстностяхъ многихъ людей, которые достигли уже 80-лѣтняго возраста и никогда въ жизни не выпили даже пол-литра вина. Жители мѣстностей богатыхъ виноградомъ, едва-ли повѣрятъ этому. При винѣ, также какъ и при пивѣ: кто къ нему не привыкнетъ, тому оно не необходимо. Такъ какъ вино заключаетъ такъ мало питательности, было-бы очень хорошо, если бы на мѣсто винограда, посѣяли хлѣбныя растенія.

Очень жалко, что поддѣлка вина очень распространяется. Я не могу говорить о собственныхъ наблюденiяхъ, потому что не былъ въ мѣстностяхъ, богатыхъ виноградомъ, но я говорилъ съ очень уважительными людьми, которые подтверждаютъ мое мнѣніе. Поддѣльное вино, какъ и поддѣльное пиво, вызываетъ многія болѣзни, которыя причиняютъ преждевременную смерть. Я потому даже совѣтую: если имѣешь настоящее вино, то пользуйся имъ умѣренно для освѣженія и согрѣванія себя; но не думай чрезмѣрнымъ употребленіемъ вина принести себѣ пользу.

Водка. Третій напитокъ, приготовляемый человѣкомъ, это водка. Если бы можно было осудить этотъ напитокъ и онъ былъ бы приговоренъ къ исчезновенію съ земли, я-бы тоже охотно способствовалъ этому по слѣдующимъ причинамъ: во-первыхъ, потому что водка не заключаетъ совсѣмъ питательности, во-вторыхъ, она самое возбуждающее средство, въ-третьихъ, спиртъ, заключающійся въ ней, очень вреденъ для человѣка, въ-четвертыхъ, не только разрушаетъ тѣлесныя силы, но и духовныя приводитъ въ жалкое состояніе. Спиртъ не долженъ оставаться въ человѣческомъ тѣлѣ, а долженъ изгоняться посредствомъ мочи, прочищенья желудка и дыханія.

Что же попадаетъ въ кровь, то удаляется потѣніемъ черезъ поры. Пьющій водку, представляется мнѣ, какъ домохозяинъ, который бродягъ считаетъ своими друзьями, открываетъ имъ двери своего дома и такимъ образомъ уничтожаетъ свою домовую жизнь, не замѣчая, какую глупость онъ дѣлаетъ. Прекраснѣйшій талантъ можетъ отъ такихъ напитковъ разрушиться, впасть въ слабоуміе или подвергнуться глухотѣ, на что указываютъ сумасшедшіе дома и больницы.

Я зналъ одного, очень талантливаго человѣка, который въ своей молодости и при своихъ способностяхъ и обстоятельствахъ былъ такимъ веселымъ и счастливымъ человѣкомъ, какого рѣдко можно найти. Онъ пользовался прекраснымъ здоровьемъ и во всѣхъ предпріятіяхъ имѣлъ удачу. Со временемъ,

однако, предался онъ крѣпкимъ напиткамъ и скоро перешелъ къ простой водкѣ. Когда онъ пропилъ все свое имущество, то работалъ поденьщикомъ у дровосѣка и такимъ образомъ зарабатывалъ на водку. Ѣсть онъ ничего не могъ. Если вмѣсто кушанья онъ доставалъ водку, то это возбуждало такую радость, что онъ могъ своей работой заработать на водку. Если у него не было водки, то онъ былъ не въ состояніи работать. Говоря по-человѣчески, онъ умеръ 15 или 20 годами раньше Что могло бы выйти изъ этого человѣка, если бы онъ хорошо воспользовался своимъ талантомъ. При взглядѣ на этотъ случай, хотѣлъ бы я крикнуть, чтобы всѣ пьяницы слышали: кто имѣетъ глаза, чтобы видѣть, и уши, чтобы слышать, тотъ пусть слышитъ и видитъ какой вредъ приноситъ водка. Какъ глупо отнимать столько питательныхъ веществъ, какъ картофель, хлѣбныя растенія и т. п. у человѣка, чтобы этимъ тысячи людей привести въ несчастіе. Множество семействъ привела водка къ смерти, я не хочу уже говорить, какъ она разрушаетъ спокойствіе семьи, я только говорю: гдѣ поклоняются водкѣ, тамъ дѣйствуетъ она опустошительно, объ этомъ каждый можетъ убѣдиться, открывъ только глаза.

Фруктовое вино. Какъ приготовляется вино изъ винограда, то можно его тоже приготовить изъ фруктовъ и различныхъ ягодъ какъ: вишень, малины, смородины и т. п. Всѣ такъ приготовленные напитки, безъ питательности и дѣйствуютъ согрѣваніемъ и возбужденіемъ. Обо всѣхъ можно сказать: употребляй мало или совсѣмъ не употребляй. Лучше-бы сдѣлали, если-бы сохраняли эти прекрасныя питательныя средства сушеніемъ. Они могутъ дома сохраняться и во время года, когда ихъ нѣтъ, они составляютъ хорошій запасъ. Если сравнить напитокъ, данный Творцомъ, со всѣми напитками, приготовленными людьми, то найдешь, что всѣ они уступаютъ водѣ, потому что печальныхъ послѣдствій крѣпкихъ напитковъ въ водѣ нѣтъ и слѣда. Можетъ быть иной спроситъ: Если напитокъ, данный намъ Богомъ, такъ хорошъ, не надо

ли потому пить много и часто воду. Я отвѣчаю на это такъ: слѣдуй закону Творца, который Онъ тебѣ далъ: если ты жаждешь, то пей, не жаждешь — не пей, потому что тѣмъ, что ты не испытываешь жажды указывается, что натура твоя не требуетъ жидкости. Я думаю, что большая глупость навязывать воду натурѣ. Вода смѣшивается въ желудкѣ съ желудочными соками и утончаетъ эти соки, выводитъ желудочные соки, которые очень вредны для тѣла, выходитъ въ послѣдствіи въ видѣ воды и важно въ особенности для пищеваренія. Чѣмъ нѣжнѣе масса, изъ которой образуется кровь, тѣмъ водянистѣе становится эта кровь и тѣмъ продолжительнѣе пищевареніе.

Утверждаютъ, что надо ежедневно увеличивать порцію жидкихъ веществъ. Можно даже читать въ журналахъ, что человѣкъ долженъ отъ 2 до 4 литровъ принимать въ себя ежедневно жидкости. Противъ этого вполнѣ могу возстать: я зналъ много людей, которые очень рѣдко пили воду, пиво или другіе напитки и именно эти люди достигали самой глубокой старости. Я зналъ много и такихъ людей, которые убѣждали, что во время всей зимы не взяли и глотка воды или другихъ напитковъ въ ротъ. Я долженъ здѣсь замѣтить, что всѣ эти люди питались мучными кушаньями, потому что мясо причиняетъ жаръ и этимъ вызываетъ жажду. Я самъ отбрасываю частое употребленіе воды. Я пью при завтракѣ одинъ или самое большее два глотка воды и больше въ продолженіи дня не пью. Если къ обѣду подается не жирный супъ, то я опускаю въ него кусочки хлѣба. Не смотря на то, что я такъ мало пью, я иногда по мѣсяцамъ не чувствую жажды. Именно, какъ гидропатъ, я остерегаюсь питья воды и придерживаюсь поговорки крестьянъ; дождь иногда причиняетъ больше неплодородія, чѣмъ плодородія.

Если дѣйствительно кто нибудь чувствуетъ жажду по какой-бы то ни было причинѣ, то пусть тотъ остерегается пить сразу много воды. Я знаю одного больного господина, который терпѣлъ постоянно невыносимую жажду и пилъ всевозможные

напитки, чтобы устранить ее. Я посовѣтовалъ ему пить каждые полчаса по столовой ложкѣ воды. Когда онъ выздоровѣлъ, то увѣрялъ меня, что это единственное средство, которымъ онъ успокоилъ свою жажду. Кто пьетъ много воды, тотъ только утруждаетъ свое тѣло и способствуетъ только къ тому, что вода удаляетъ изъ тѣла очень много и даже часто самыхъ лучшихъ веществъ. Совсѣмъ иначе дѣйствуетъ вода, если ее принимаютъ по ложечкамъ: она охлаждаетъ желудочные соки насколько это нужно и въ маленькихъ порціяхъ не можетъ ни вредить простудой, ни утруждать тѣла. Я получилъ недавно письмо изъ города; одна особа, которую я не знаю, мнѣ пишетъ, выражая свою благодарность за помощь, которую она нашла въ моей книгѣ. Между прочимъ было написано: «издавна я страдалъ запоромъ желудка, но ничего мнѣ не помогало. Тогда я попробовалъ принимать каждый часъ по ложкѣ воды и теперь имѣю такое правильное очищеніе желудка, какъ никогда. Сначала я ничего не замѣчалъ но малу по малу эта ложка воды произвела большой порядокъ въ моемъ желудкѣ».

Всѣмъ, кто страдаетъ этимъ недугомъ, совѣтую я: отложить всѣ ядовитыя средства и употреблять вмѣсто нихъ каждый часъ ложку воды; это вызоветъ желаемое дѣйствіе. Этимъ, долженъ я прибавить, мы такимъ образомъ воздаемъ надлежащую честь напитку, данному намъ Творцомъ.

Кофе. Вездѣ распространеннымъ напиткомъ является кофе. Въ моей молодости кофе почти не было въ Швабіи и можно было найти въ селѣ одну или двухъ женщинъ, умѣющихъ его приготовлять. Теперь-же кофе такъ распространился, что едва-ли есть такой домъ, гдѣ-бы его не употребляли. Исключить надо крестьянъ, которые заняты всегда тяжелыми работами и убѣждены, что кофе не доставляетъ имъ достаточное количество силы. Въ моей странѣ не даютъ работникамъ кофе, какъ лучшій напитокъ. Есть-же страны, гдѣ кофе такъ распространенъ, что не знаютъ даже другого завтрака какъ кофе. Но этимъ не довольствуются, кофе подается послѣ обѣда и даже много людей употребляетъ его къ ужину. Я хочу представить кофе такимъ, каковъ онъ есть и изобразить все его величіе такъ, какъ онъ этого въ дѣйствительности заслуживаетъ.

Кофейное деревѳ—это ядовитое растеніе, его плоды тоже ядовиты. Доказательствомъ этого служитъ: изъ кофейныхъ бобовъ вырабатывается самый сильный ядъ— кокаинъ, котораго самая маленькая доза можетъ убить человѣка. Могутъ-ли потому примѣняться кофейные стручки? И кто хочетъ быть здоровымъ и долго жить, можетъ-ли онъ прибѣгать къ этому средству?

Знаменитый докторъ сказалъ: кофе выходитъ изъ желудка на половину переваренымъ и влечетъ за собой хлѣбъ и молоко. На половину переваренаго натура не можетъ требовать, а потому съ помощью кофе она выпариваетъ или мало или совсѣмъ ничего. Ошибаются потому, думая, что хорошо питаются имъ. Съ кофе пьютъ хорошее молоко и ѣдятъ хорошій хлѣбъ. Кофе выводитъ и молоко и хлѣбъ изъ желудка, прежде нежели онѣ принесли пользу человѣку. Даже и желудочные соки, съ которыми кофе смѣшивается, выводятся изъ желудка, такъ что и они, благодаря кофе, теряются. Тѣло, благодаря кофе, мало питается и вслѣдствіе этого ослабляется, такъ что послѣ менѣе или болѣе продолжительнаго употребленія кофе завтракъ уже не примѣняется. Изъ вышесказаннаго заключить можно, что при употребленіи кофе развивается малокровіе. Питательностью кофе не отличается потому, что стручки кофейнаго дерева не питательны и этимъ уже кофе теряетъ свое достоинство.

Развѣ кофе совсѣмъ не имѣетъ хорошихъ качествъ? О да! Оно принадлежитъ къ возбуждающимъ напиткамъ и вызываетъ такое дѣйствіе, что человѣкъ совершенно хорошо себя чувствуетъ, пока сохраняется это возбужденіе; когда-же оно проходитъ, то чувствуетъ себя человѣкъ какъ всегда.

Такъ какъ кофе принадлежитъ къ возбудительнымъ напиткамъ, то онъ какъ обычный напитокъ вызываетъ сильныя

разстройства; происходитъ то же самое, что и при водкѣ, но въ слабой степени, онъ тоже вызываетъ различные страшные недуги. Едва ли можно описать, какъ вся нервная система ослабляется и также вредно дѣйствуетъ кофе на расположеніе духа, вызывая страхъ, испугъ и т. п. Въ особенномъ употребленіи кофе у женщинъ и можно его очень хорошо назвать человѣкоубійцей, потому что онъ отнимаетъ силу, здоровье и укорачиваетъ жизнь.

Шесть лѣтъ тому назадъ дочь зажиточныхъ людей пришла ко мнѣ. Она была приговорена къ смерти всѣми докторами. Она была хорошо сложена и происходила отъ совсѣмъ здоровыхъ родителей. Дѣвочка созналась мнѣ, что ежедневно пила три раза кофе, но не имѣла аппетита ни къ какому кушанью. Я посовѣтовалъ ей ничего не ѣсть, кромѣ ложки молока каждый часъ и три раза въ день хлѣбный супъ. Только страхъ преждевременной смерти склонилъ эту страстную кофейницу къ этимъ кушаньямъ. Спустя нѣсколько дней она привыкла къ этому и черезъ нѣсколько недѣль дѣвочка была опять здорова.

Еслибы я могъ поставить вамъ передъ глазами бѣдныя созданія, которыя просятъ у меня помощи отъ недостатка аппетита, разстройства нервовъ, то я думаю, что у каждаго прошла-бы страсть къ кофе.

Я вполнѣ убѣжденъ, что кофе главная причина господствующаго малокровія у женщинъ. До чего же это дойдетъ, если не будетъ никакого воздержанія? Могутъ-ли такіе люди исполнять обязанности своего призванія, нести всю тяжесть супружеской жизни на своихъ сгорбленныхъ плечахъ? Многіе молодые люди мнѣ жаловались: «я думалъ при женитьбѣ достать себѣ спутницу жизни, чтобы общими силами нести ея тяжесть, а теперь долженъ я все тратить, чтобы только заплатить доктору и въ аптекѣ и имѣю постоянную бѣду передъ глазами».

Большая часть молодыхъ матерей сообщала мнѣ со слезами на глазахъ, что онѣ въ страшной бѣдѣ, потому что не

могутъ исполнять обязанностей своего призванія и потому онѣ оставлены своими мужьями. Если не всегда кофе причиною этого, то во всякомъ случаѣ очень часто, но всегда эти бѣдственныя положенія происходили въ соединеніи съ измѣненіемъ питанія.

Навѣрно кто-нибудь скажетъ: я пью въ продолженіи многихъ лѣтъ кофе и не чувствую никакого вреда. Я соглашаюсь съ этимъ, если у кого здоровая и сильная натура и онъ пользуется хорошей пищей, то понятно, что такому человѣку кофе не повредитъ. Кто-же можетъ себѣ всегда доставлять здоровую пищу. Къ этому еще надо прибавить, что какъ пиво и вино, такъ и кофе поддѣлывается. Къ поддѣлкѣ кофе принадлежитъ окраска его. Налей воды на кофе, дай ему постоять нѣсколько времени и тогда оно будетъ имѣть красивѣйшій зеленый цвѣтъ. Покупаютъ обыкновенно къ кофе цикорій, который состоитъ изъ различныхъ веществъ. Одни думаютъ, что цикорій придаетъ лучшій вкусъ, другіе—лучшій цвѣтъ, но я думаю, что цикорій совершенно безполезенъ. Я долженъ сказать, что люди, живущіе въ странахъ, богатыхъ кофеемъ и желающіе остаться здоровыми или пьютъ его мало или совсѣмъ его не пьютъ.

Чай и шеколадъ. Послѣ кофе должна сейчасъ-же идти рѣчь о чаѣ и шеколадѣ. Я могъ-бы объ обоихъ сказать тоже самое, а именно, что они принадлежатъ къ согрѣвающимъ, напиткамъ, не имѣютъ совсѣмъ питательности, и вызываютъ разстройство нервовъ.

Кофе для здоровья. Слава Богу есть мѣстности, гдѣ вмѣсто приведенныхъ напитковъ употребляютъ другіе, о которыхъ я могу сказать какъ разъ противуположное тому, что я говорилъ уже о названныхъ напиткахъ.

Первое мѣсто изъ такихъ напитковъ занимаетъ житный кофе. Если его употреблять нѣсколько времени, то не чувствуется недостатокъ кофе обыкновеннаго. Ячменный кофе тоже во всеобщемъ употребленіи, онъ немного грубѣе, чѣмъ житный, но очень любимъ тѣми, кто его употребляетъ. Можно тоже

выдѣлывать кофе изъ овса и ржи и всѣ эти сорта кофе совѣтую только употреблять. Потому не лучше-ли предпочесть кофе, изъ хлѣбныхъ растеній обыкновенному кофе, привозному изъ за-границы. И на дѣйствіе сортовъ тоже можно сказать слѣдующее: насколько обыкновенный кофе разрушаетъ, настолько кофе изъ хлѣбныхъ растеній насыщаетъ; насколько обыкновенный кофе разстраиваетъ, настолько хлѣбный успокаиваетъ.

Приготовленіе хлѣбнаго кофе совершенно просто; слѣдуетъ употреблять его такъ, какъ его употребляютъ пивовары: сжарить до коричневаго цвѣта, смолоть и примѣнять, какъ кофе.

Особенно хорошъ желудевый кофе. Какъ стручки кофейнаго дерева примѣняются къ приготовленію кофе, такъ точно можно приготовить его изъ желудей. Его, благодаря питательности и здоровому вліянію, я особенно рекомендую. Жалко только, что онъ не пользуется особымъ благоволеніемъ народа.

3. Соль.

Правда, что человѣческое тѣло употребляетъ соль для варки кушаній. Потому именно и устроено все такъ Творцомъ, что большинство питательныхъ средствъ само по себѣ заключаетъ соль.

Соль не питательное средство и человѣческій организмъ не можетъ употреблять соли, вошедшей въ пищу. На это указываетъ то обстоятельство, что соль съ прочищеніемъ желудка опять уходитъ. Соль такимъ образомъ, употребляемая какъ перецъ при овощахъ и супѣ, только возбудительное средство. Что употребленіе много соли не обязательно, а только привычка человѣческая, показываетъ слѣдующее.

Если дать ребенку только немного или совсѣмъ не посоленную пищу, онъ не будетъ чувствовать недостатки соли. Можно такъ привыкнуть къ соли, что никакое кушанье не будетъ вкусно, если оно сильно не посолено. Дѣйствіе соли пожирающее, уничтожающее. Кто много соли употребляетъ, тотъ легко можетъ повредить желудку.

Я дѣлалъ много опытовъ съ солью надъ животными. Гдѣ молочное хозяйство запущено, тамъ прибавляютъ соли къ пищѣ коровы, чтобы произошло быстрое ея преобразованіе. Можно было читать въ книгахъ и журналахъ, что надо употреблять много соли и это частое употребленіе соли примѣнено, къ пословицѣ: фунтъ соли даетъ фунтъ сала (Ein Pfund Salz gieb ein Pfund Smalz). Я тоже послѣдовалъ этому совѣту и употреблялъ много соли, но пришелъ къ убѣжденію, что всѣ коровы, которымъ я давалъ соль не старѣлись, и телились преждевременно.

Меня увѣряли многіе мясники, что можно по бедрамъ узнать давалъ ли владѣтель животнымъ соль или нѣтъ. Если давалось много соли, то бедра были такъ разрушены, что нельзя ихъ было употреблять на ветчину, потому что при чисткѣ дѣдались дыры.

Что утверждали мясники, въ этомъ я уже давно убѣдился: я велѣлъ дѣлать совсѣмъ противуположное, а именно совсѣмъ не давать животнымъ соли и пришелъ къ убѣжденію, что скотъ былъ здоровѣе и рослѣе. Хотѣлъ-бы этимъ я предупредить крестьянъ, если имъ милъ ихъ скотъ, не давать соли. Я знаю еще въ моей молодости не солили картофель, молочный супъ и все что дѣлалось изъ молока. Сегодня-же все надо солить. Можно такъ привыкнуть къ соли, что можно употреблять двойную даже тройную дозу, и все думаетъ, что недовольно еще посолено. Говядина вызываетъ жаръ и потому употребляется съ овощами, но есть люди, которые ее еще солятъ, прежде нежели ее употреблять. Надо быть разсудительнымъ и употреблять мало соли, въ убѣжденіи, что наши питательныя вещества содержатъ въ себѣ соль. Звѣри и птицы не употребляютъ соли, а все-же они сильны. Ясно, что соль, какъ и другія приправы, начиная съ перца и до самаго послѣдняго — возбуждающія средства.

4. Минеральная вода.

Ты услышишь, милый читатель, нѣсколько словъ и о ми-

неральной водѣ. Я не отбрасываю ея употребленіе, но и не рекомендую, потому что соль легко причиняетъ вредъ человѣку, но еще легче дѣлаетъ это вода, потому что въ ней заключается множество солей, которыя дѣйствуютъ очень вредно на желудокъ.

Если натура сильна, а только часть тѣла больна, то въ минеральной водѣ могутъ быть соли, которыя могутъ устранить этотъ недугъ. Если-же прибѣгаютъ очень часто къ минеральнымъ водамъ и употребляютъ очень много ее, тогда недугъ можетъ только возрости. Съ минеральной водой то же что и съ обыкновенной поваренной солью.

Если кто отъ времени до времени принимаетъ ее, то не много еще потеряно; если-же потому, что оно хорошо дѣйствуетъ и принимаютъ въ продолженіи долгаго времени, то оно разрушаетъ натуру.

Я знаю многихъ, которые брали минеральныя ванны; онѣ дѣйствовали хорошо и люди выздоравливали; они брали второй разъ и чувствовали себя менѣе хорошо; на третій разъ минеральная вода не оказывала никакого на нихъ дѣйствія.

Употребленіе нѣкоторыхъ крѣпкихъ минеральныхъ водъ дѣйствуетъ на насъ подобно песку на серебряныя вещи; если его чаще примѣняютъ, то серебряная вещь подвергается большему вреду. Потому я совѣтую употреблять ее или совсѣмъ мало, или же совершенно не употреблять минеральной воды. Лучшимъ доказательствомъ этого служили мнѣ многіе больные, которые приходили ко мнѣ, жалуясь, что минеральная вода не только не принесла имъ пользы, но еще увеличила ихъ страданія.

ГЛАВА VIII.

Объ пдп.

Предъидущая глава была посвящена разсмотрѣнію достоинства питательныхъ веществъ. Кушанья и напитки, которые постоянно употребляются, раздѣлялись на три класса, а именно:

питательные, малопитательные и непитательные. Кто употребляетъ вещества, принадлежащія къ первому классу, тотъ приноситъ большую пользу своему тѣлу. Кто выбираетъ кушанья второго класса, тотъ можетъ остаться здоровымъ и долго жить; онъ долженъ только принимать больше пищи, чтобы покрыть требуемую питательность. Кто-же непитательную пищу и напитки принимаетъ, тотъ долженъ ожидать скораго упадка силъ. Надо тоже обратить вниманіе на то, что кто принимаетъ питательную пищу, тотъ можетъ ограничиться маленькими порціями. А кто изъ насъ не хочетъ долго жить, быть здоровымъ и сильнымъ! А потому надо выбирать хорошую пищу и напитки, а вредное отбрасывать.

Можетъ быть читателю будетъ пріятно, если я здѣсь приведу росписаніе кушаній на завтракъ, обѣдъ и ужинъ.

Я это сдѣлаю. Но такъ какъ я считаю себя за человѣка старыхъ нравовъ и обычаевъ, то и буду излагать прежній образъ жизни и всѣ обычаи нашего времени и постараюсь ихъ пояснить.

При раздѣленіи дня остановлюсь на трехъ различныхъ частяхъ его: утро, полдень и вечеръ. Если при этомъ я обращу особое вниманіе на главные и общіе обычаи, то сдѣлаю это основательно, потому что прежде народъ рѣдко жаловался на малокровіе, теперь же очень часто. Одинъ врачъ сказалъ: «какъ жалко, что поселянинъ такъ малокровенъ, а старцы отъ 70 и приблизительно до 80 лѣтъ полнокровнѣе, чѣмъ молодой 24 лѣтній юноша». Начнемъ съ завтрака и спросимъ: изъ чего стостоялъ онъ тогда, и что употребляютъ нынче?

Завтракъ.

Завтракъ поселянъ состоялъ обыкновенно изъ одного супа молочный супъ, хлѣбный супъ, брендзупъ или картофельный супъ. Исполнявшіе тяжелую работу, какъ напр. прислуга и батраки получали овсяной кисель и супъ, или кисель и молоко, или молоко и супъ. По утрамъ, когда человѣкъ отдохнулъ и потому чувствуетъ себя сильнѣе, подобнаго

кушанья вполнѣ достаточно. Кто не исполнялъ тяжелой работы, тотъ больше ничего не ѣлъ до обѣда, а кому приходилось сильно работать, получалъ еще, такъ называемую закуску, обыкновенно состоявшую изъ молока съ накрошеннымъ хлѣбомъ или изъ картофеля съ молокомъ. Бѣдные, не имѣвшіе прислуги, ѣли кусокъ чернаго хлѣба, или хлѣба съ картофелемъ. Какъ хороша была эта пища— вѣдь хлѣбъ содержитъ въ себѣ всѣ необходимые для нашего питанія матеріалы. Поэтому хлѣбный супъ также полезенъ для нашего организма. Молоко, какъ уже сказано, очень питательно. Если же къ этому прибавить еще и супъ, то получается хорошее питательное кушанье. Брендзупъ приготовляется слѣдующимъ образомъ: на сковородѣ поджариваютъ, какъ кофе, хорошую муку, но не такъ черно, затѣмъ варятъ въ водѣ. Къ этому прибавляютъ хлѣбъ и получается крѣпкій питательный завтракъ. Обыкновенно супъ этотъ приготовляютъ изъ овсяной муки, и она постоянно употребляется, какъ хорошее питательное средство. Кисель содержитъ въ себѣ много питательныхъ средствъ и служитъ хорошимъ завтракомъ для тѣхъ, кто много работаетъ. Къ мукѣ, изъ которой приготовляютъ кисель, прибавляютъ немного ячменя, или лучше овса. Это варятъ въ водѣ, если нѣтъ молока, или съ молокомъ, или въ водѣ пополамъ съ молокомъ. Безъ такого молока работники не могли бы существовать. Къ этому киселю прибавляютъ маленькую порцію хлѣбнаго супа.

Итакъ, видишь ли любезный читатель, какъ удивительно проста и питательна была пища. Съ такимъ завтракомъ рабочіе могли, не изнемогая, хорошо выполнять свою работу съ 4 часовъ утра, а иногда съ 2-хъ или 3-хъ, но тогда уже получали вдобавокъ и закуску.

Какой же завтракъ изобрѣли въ наше время? Рабочіе классы въ деревнѣ, по крайней мѣрѣ у насъ въ Швабіи, большею частью остались при тѣхъ же самыхъ завѣтахъ, но къ сожалѣнію прибавили кое что и вредное. Есть въ нѣкоторыхъ мѣстностяхъ обыкновеніе передъ завтракомъ выпивать стаканъ водки, почему хорошая питательная пища отчасти портится. За исключеніемъ этого класса людей, почти всѣ остальные пьютъ за завтракомъ кофе или шоколадъ. Что получаетъ отъ этого организмъ? Во-первыхъ, какъ сказано, кофе не питателенъ, а во-вторыхъ, онъ, не переварившись, выходитъ изъ желудка, удаляя вмѣстѣ съ собою и хлѣбъ и молоко. Человѣкъ получилъ отъ него возбужденіе и кажущуюся крѣпость, а на самомъ дѣлѣ ничего питательнаго, чтобы дало силы и подкрѣпило бы ихъ. Итакъ, получивъ искусственное возбужденіе и медленное слабительное, думаютъ, что хорошо позавтракали. Печально то, что самые слабые и больные люди предпочитаютъ подобный завтракъ и вслѣдствіе этого по необходимости становятся малокровными и слабыми. Рѣдко встрѣтишь совершенно здоровую швею. Корень зла по большей части есть сидячая жизнь и слишкомъ неумѣренное употребленіе кофе. Чтобы человѣчество сдѣлалось лучше, малокровіе уничтожилось и возвратилась крѣпость силъ и здоровья, то главнымъ образомъ необходимо человѣку получать питательный и укрѣпляющій завтракъ. Соедини утренній кофе съ хорошимъ, вышеизложеннымъ, завтракомъ! Если не хочешь, то не дѣлай этого, но за то не жалуйся на свою болѣзненность и скудость, и если строеніе твоего тѣла разрушится, то будь увѣренъ, что ты самъ въ этомъ виноватъ. Если кофе пришелся тебѣ по вкусу и для тебя отрадно даже самое слово «кофе», то пей за завтракомъ солодовый, желудовый, пшеничный и ржаной — есть изъ чего выбирать, и всѣ названные сорта гораздо полезнѣе бобоваго кофе. Водка за завтракомъ, какъ уже сказано, очень вредна; она воспламеняетъ, горячитъ желудокъ и возбуждаетъ. Алкоголь и есть и будетъ губителенъ для тѣла.

Есть много странъ, гдѣ не завтракавши пьютъ кофе съ хлѣбомъ съ масломъ. Въ другихъ странахъ вмѣсто масла употребляютъ медъ. Что значатъ при такомъ завтракѣ медъ и масло? Какъ масло, такъ и медъ насыщаютъ лишь настолько, чтобы не умереть съ голода; силы нисколько не окрѣпнутъ

отъ нихъ. Къ тому же медъ не возбуждающее, а скорѣе слабительное средство, какъ и кофе. Медъ употребляется какъ лѣкарство, а какъ питательное средство, онъ пользуется уваженіемъ только простонародья. Въ Швабіи принято заниматься молочнымъ хозяйствомъ. Тысячи центнеровъ продаются и вывозятся оттуда. Какъ дорого для нихъ и это излишество, безъ котораго можно обойтись! Хотѣлось бы мнѣ сказать про масло и медъ: бросьте эти лакомства, а сбереженія отложите въ копилку или купите себѣ еще лишній кусокъ хлѣба, это будетъ для васъ же лучше.

Мнѣ возразятъ: эти обильные завтраки тяжелы для насъ, они пучатъ животъ и причиняютъ тягость. Если у тебя тяжелая работа, то не долго будетъ тягость въ животѣ. Если же твоя работа не тяжела, или ты ведешь сидячій образъ жизни, то ѣшь меньше; это тебя не отяготитъ; такъ какъ 5 —6 ложекъ крѣпкаго супа доставятъ тебѣ больше питанія и силы, чѣмъ цѣлый завтракъ и кофе.

Закуска (между завтракомъ и обѣдомъ).

Она состояла прежде изъ молока и чернаго хлѣба; у бѣдныхъ—снятое молоко и черный хлѣбъ; зимою—картофель и немного хлѣба или молока. Эта закуска занимала не болѣе 5 — 6 минутъ времени, и тотчасъ же послѣ нея шли на работу.

Нынче же часто случается, что вмѣсто молока и хлѣба или картофеля употребляются пиво и хлѣбъ, что очень вредно, такъ какъ пиво только возбуждаетъ, а питаетъ плохо. Кромѣ того хорошее крѣпкое пиво рѣдко встрѣчается, чаще оно попадается разбавленнымъ. Поэтому я настойчиво совѣтую рабочимъ: купите себѣ вмѣсто пива и молока, хлѣбъ и молоко и тѣмъ самымъ пріобрѣтете себѣ здоровую и подкрѣпляющую пищу. Полъ литра пива стоитъ 12 пфениговъ, если на эти деньги вы купите себѣ молока и хлѣба, то вы насытитесь лучше чѣмъ пивомъ.

Также безнравственно, если простой ремесленникъ выпьетъ за закуской стаканъ водки, которая, какъ было выше сказано, дѣйствуетъ разрушительно; печально то, что пьянство скоро входитъ въ привычку Пусть каждый сообразитъ: кто на половину того, что стоитъ пиво и водка, купитъ молока и хлѣба и поѣстъ, будетъ и здоровѣе и крѣпче того, кто выпьетъ эти напитки.

Обѣдъ.

Обѣды бываютъ неодинаковы у тѣхъ, кто ѣстъ мучное, и у тѣхъ, кто ѣстъ мясное. Это различіе происходитъ также и въ отдѣльныхъ странахъ. Можно выразиться такъ: сколько различныхъ нарѣчій — столько же и различныхъ родовъ пищи. Я опишу сначала, какъ было въ Швабіи прежде и какъ теперь. Здѣсь менѣе всего употребляютъ мясную пищу, хотя здѣсь много хорошаго скота. Даже и тогда, когда скотъ дешевъ, не вездѣ можно упоминать о мясной пищѣ; старые обычаи они уважаютъ здѣсь. Позволь, любезный читатель, описать тебѣ швабскій обѣдъ, каковымъ онъ былъ 50—60 лѣтъ тому назадъ.

Первымъ блюдомъ была кислая капуста. Каждый получалъ ее по одной порціи безъ всякой говядины. Бѣдные часто варили картофель вмѣстѣ съ капустой. Зимою туда прибавляли гороху. Если капусты не было, то обѣдомъ оставались недовольны. Послѣ капусты подавали супъ, хлѣбный или мучной, какъ болѣе употребительный въ Швабіи. Послѣ обѣда подали жаркое, приготовленное тоже изъ хорошей муки; на послѣдокъ подавали молоко въ горшкѣ, изъ котораго ѣли всѣ вмѣстѣ. Таковъ былъ обѣдъ исполнявшихъ тяжелую работу. У бѣдныхъ жаренаго не подавалось, они замѣняли его вареною пищею.

Какъ тебѣ нравится этотъ обѣдъ? Я долженъ еще замѣтить, что на столѣ постоянно стоялъ кувшинъ съ водой, такъ что каждый имѣлъ возможность немного попить передъ ѣдой, во время ѣды никто не пилъ. Благодаря такому обѣду люди становились очень крѣпкими и здоровыми и многіе доживали до 80 лѣтъ. Если бы такой обѣдъ во-

шелъ въ обыкновеніе, то я думаю, что нынѣшнее малокровіе мало по малу исчезло бы.

Выборъ такой пищи былъ много лучше, чѣмъ думаютъ, можетъ быть, нѣкоторые читатели. Кислая капуста принадлежитъ къ самымъ здоровымъ и питательнымъ средствамъ. Была у всѣхъ поговорка: прилежные вегетаріанцы достигнутъ до глубокой старости. Супъ съ капустой составляетъ такую пищу, которую желудокъ легко перевариваетъ и это полезно для тѣла. Эта смѣсь и есть главная пища, а въ заключеніи подается болѣе крѣпительная — молоко. Разсмотрѣвъ эту смѣсь вообще и въ отдѣльности, всякому ясно будетъ, что организмъ для улучшенія крови получаетъ самое невинное, ничего горячительнаго, ни слишкомъ кислаго. Ни сухого или твердаго, ничего, что неудобоваримо.

Наравнѣ со швабскимъ обѣдомъ укажемъ на такой, который употребляютъ привыкшіе къ моей пищѣ. Первое блюдо — мясной супъ очень жидкій, такъ какъ въ немъ почти ничего неварится. Послѣ супа подаютъ: такъ называемую, закуску, мясное блюдо съ кислымъ соусомъ, туда насыпаютъ мелкой муки. Затѣмъ главное блюдо: воловье мясо съ однимъ или двумя сортами зелени и овощей, на болѣе изысканныхъ обѣдахъ подаютъ еще 1 или 2 сорта жаренаго. Таковъ обыкновенно мясной обѣдъ.

Сравнимъ этотъ обѣдъ съ первымъ, чтобы видѣть разницу. Мясная пища вовсе не питательна. Хотя она вкусна, но не очень питательна изъ за теплоты и прянности. Второе блюдо также имѣетъ много прянности, безъ нихъ она будетъ не вкусна. Отъ кислыхъ соусовъ оно дѣлается еще острѣе. Сюда непремѣнно слѣдуетъ прибавить муку, чтобы не очень горячило. Воловье мясо содержитъ болѣе питательности, но возбуждаетъ жаръ, поэтому къ нему слѣдуетъ прибавлять овощи; но ихъ варятъ съ пряностями, такъ что опять получается острота. Слѣдуютъ еще кушанья, одно или 2 жаренныхъ или птицы, послѣ воловьяго мяса, какъ принято при тонкихъ обѣдахъ; эти блюда приготовляются также съ овощами, имѣютъ тоже значеніе, дѣйствуютъ также какъ и бычачье мясо. Въ заключеніе на этихъ обѣдахъ подается кофе, возбуждающее средство, чтобы доставить облегченіе обремененному желудку, такъ какъ кофе освобождаетъ желудокъ отъ пищи.

Надо замѣтить, что на этихъ обѣдахъ нѣтъ кувшина съ водой, а пиво или вино; или же оба, одинъ за другимъ. Если на большихъ обѣдахъ подается еще мясная пища, то она слишкомъ нѣжна, чтобы быть сытною, и слишкомъ пряна для того, чтобы уменьшить то разгоряченное состояніе, полученное отъ мясной пищи.

Изъ всего вышеизложеннаго всякій можетъ видѣть, какая разница между мясной и мучной пищей и сколько въ ней горячительности и пресыщенія. Оба эти обѣда часто даже противустоятъ одинъ другому. Но они могутъ сдѣлаться соразмѣрнѣе. Употребляющій мясную пищу можетъ прибавить къ своему обѣду мучное, чтобы было болѣе питательно. Наоборотъ, вегетаріанецъ можетъ себѣ прибавить мясное блюдо, чтобы напитать свое тѣло. За обѣдомъ часто подаютъ свѣжіе плоды, что я и рекомендую. Фрукты и плоды освѣжаютъ и утоляютъ жажду.

Я уже упоминалъ, что наши предки очень любили горохъ. Бѣдные кормили своихъ дѣтей гороховымъ супомъ и киселемъ. Какъ за обѣдомъ, такъ и за ужиномъ подавали гороховый супъ. Къ нему прибавляли много ячменю, такой супъ несравненно крѣпче и здоровѣе какого либо другого.

Кто не повѣритъ всему, что я здѣсь сказалъ, тотъ можетъ поступать, какъ хочетъ; и я также поступлю. Одному можетъ вѣрить всякій — что я стараюсь изъ желанія добра моимъ собратьямъ и опытомъ достигъ всего этого.

Ужинъ.

Сначала скажемъ объ ужинѣ, подававшемся раньше у швабскихъ крестьянъ. Первымъ блюдомъ былъ супъ, хлѣбный или сваренный на лукѣ, въ немъ же варили и карто-

фель. За супомъ слѣдовало второе блюдо, изъ хорошей муки, но не подожженой, а только слегка поджаренной или въ видѣ соуса. Въ заключеніе опять молоко. Бѣдняки подавали за ужиномъ обыкновенно картофель и супъ, а если было молоко, то и картофель съ молокомъ. Подавался также супъ и картофельный кисель и больше ничего. У болѣе состоятельныхъ подавалось 3 блюда, а у бѣдныхъ—два, часто подавали супъ изъ чернаго хлѣба и нерѣдко прибавляли къ нему картофель. Этотъ ужинъ и теперь принятъ у поселянъ, какъ и обѣдъ. Надо пожалѣть объ одномъ, что для человѣка имѣетъ большое значеніе: что нынче за столомъ рѣдко подаютъ молоко, это крѣпительное и питательное средство, а вмѣсто него пьютъ плохое пиво, что и дороже и, къ сожалѣнію, имѣетъ мало и даже никакой питательности. Возможно ли брать 24 пфенига за литръ плохого пива, тогда какъ литръ хорошаго молока стоитъ отъ 7 — 8 пфениговъ, а 3 литра лучшаго пива не содержатъ въ себѣ равнаго количества питательнаго вещества, которое найдется въ одномъ литрѣ молока. Я назову это плохимъ веденіемъ хозяйства и увѣренъ, что если такъ будетъ всегда, то дойдетъ до того, что прекратятъ продажу молока, а станутъ питаться только пивомъ, человѣкъ будетъ все слабѣть, и малокровіе усилится. Достойны сожалѣнія бѣдняки и больные, сколько питательности было бы можно приготовить изъ молока. Сколько пользы оно могло бы принести въ смыслѣ питательности, а все таки его исключаютъ изъ употребленія! Войдетъ въ употребленіе жалкій кофе и плохое пиво, нынѣ такъ высокочтимое. О еслибы это было иначе!

Ужинъ у тѣхъ, кто ѣстъ мясное совершенно схожъ съ обѣдомъ по составу и дѣйствію, точно также и у тѣхъ, кто употребляетъ мучное. Кушанья первыхъ очень пряны и горячительны, что возбуждаетъ жажду. Кто ведетъ правильный образъ жизни, ѣстъ мучное и употребляетъ мало пряностей, тотъ не имѣетъ сильной жажды. Если же она у него и появится, то онъ знаетъ, что у него въ тѣлѣ что нибудь не

въ порядкѣ. Кто ѣстъ хлѣбъ и овощи, тотъ не чувствуетъ сильной жажды. Надо замѣтить, что ужинъ не долженъ быть слишкомъ обильный и не долженъ подаваться очень поздно. «Благодаря обильнымъ ужинамъ умножается смертность» говоритъ испанская пословица.

Употребленіе питья во время ѣды.

Относительно употребленія воды человѣчество раздѣляется на два лагеря: одни говорятъ: пей вообще меньше, а за обѣдомъ ничего не пей; а другіе говорятъ, что за каждымъ блюдомъ слѣдуетъ употребленіе какой либо жидкости: воды, пива или вина. Что же правильнѣе; я тебѣ разъясню любезный читатель!

Пища, употребляемая тобою сначала должна быть пережевана, и чѣмъ мельче, тѣмъ лучше; хорошо пережеваное уже на половину переварено. Пища кромѣ того должна смѣшаться со слюною, во рту есть много железокъ, выдѣляющихъ слюну. Лишь только пища коснется железокъ, то вытекаетъ слюна, которая смѣшивается съ пережеванной пищей, чѣмъ лучше перемѣшается пища со слюною, тѣмъ она удобоваримѣе для желудка. Въ желудкѣ пища смѣшивается съ желудочными соками, чѣмъ лучше смѣшеніе, тѣмъ лучше пищевареніе: вѣдь желудочные соки должны растворить пищу, какъ жидкую такъ и твердую. Кромѣ этихъ двухъ кругообращеній во рту и желудкѣ еще есть много другихъ внѣ пищепроводовъ, пока пища такъ растворится, что сама природа можетъ выдѣлить оттуда все для себя необходимое. Дурно поступаетъ тотъ, кто глотаетъ плохо разжеванную пищу. Если спросятъ: хорошо-ли во время ѣды пить, или не пить вовсе? Кто пьетъ при ѣдѣ у того пища, разбавленная напиткомъ, не такъ легко воспринимаетъ желудочные соки. Если хочешь окрасить платокъ въ красный цвѣтъ, то, прежде чѣмъ положить его въ краску, не станешь мочить его въ водѣ. Какъ слабы становятся желудочные соки, если разбавить ихъ напитками! Если же соки ослабнутъ, то они не

будутъ въ состояніи переваривать пищу. Тогда организмъ не получитъ себѣ всего необходимаго изъ пищи. Большая часть выйдетъ, не выдѣливъ изъ себя необходимаго для питанія. Главное правило: пей, если чувствуешь жажду; оно само объясняетъ, что въ желудочныхъ сокахъ не хватаетъ жидкости. Жажды нѣтъ—значитъ желудочные соки достаточно жидки. Тогда брось пить.

Самъ хозяинъ, если благоразумно обходится съ своими лошадьми, то онъ поитъ ихъ спустя нѣсколько минутъ послѣ возвращенія съ работы, чтобы немного разбавить густые желудочные соки и приготовить ихъ къ принятію пищи. Затѣмъ онъ даетъ имъ сухую пищу, которую онѣ должны хорошо разжевать, чтобы она перемѣшавшись со слюною, соединилась бы съ подготовленными желудочными соками. Во время ѣды онъ не даетъ лошадямъ пить. Онъ даже въ ясли не наливаетъ воды, чтобы пища не мокла. Если же онъ это сдѣлаетъ, то пища не будетъ такъ хорошо вырабатывать изъ себя соки, такъ какъ она уже напитана водою. Тогда лошади непремѣнно сдѣлаются толстобрюхими, не будутъ такими сильными и будутъ тяжело дышать. Причина та, что пища недостаточно полезна, и животное такимъ образомъ никогда не наѣстся.

Попробуемъ всю пищу, подаваемую къ обѣду, перемѣшать между собою, тогда получится нѣжная пища, если же влить туда воды, пива или вина, какъ жидка она будетъ и сколько желудочныхъ соковъ понадобится, чтобы она пропиталась какъ слѣдуетъ. И такъ, главное правило, кто чувствуетъ жажду передъ ѣдой, тотъ можетъ пить, чтобы разбавить желудочные соки, но только надо пить немного, да и нечего думать, что лучше утолить жажду, если выпьешь много. Во время ѣды лучше вовсе не пить, а тѣмъ болѣе послѣ ѣды, а лишь тогда, когда почувствуешь жажду. Да и зачѣмъ много пить за столомъ? Жидкостей достаточно въ супѣ, а овощи (картофель и т. д.) тоже содержатъ въ себѣ. Я пришелъ къ тому заключенію, что жидкаго достаточно въ пищѣ. Въ

юности я наблюдалъ много людей, и это были какъ разъ все старики, которые впродолженіи цѣлой зимы не пили и десяти разъ. Ихъ супъ, мягко разваренная пища и молоко давали имъ достаточно жидкостей. Тѣ, кто ѣстъ мясо и пьетъ крѣпкіе напитки часто чувствуетъ жажду, объ этомъ ужъ было говорено. Главное правило при употребленіи напитковъ слѣдующее: не пить, если нѣтъ жажды, а при жаждѣ пить немного. Въ маломъ количествѣ это полезно. Во время ѣды не пить ничего, потому что нѣтъ такой пищи, въ которой не было бы жидкости. Вскорѣ послѣ ѣды не пей, такъ какъ пищевареніе началось и продолжается нѣсколько часовъ, и напитки не нужны.

Мѣра ѣды.

Если много спорятъ о питьѣ во время ѣды, то не меньше спорятъ и о размѣрахъ пищи, сколько должно ѣсть. Есть люди, которые ѣдятъ много и думаютъ, что, если желудокъ не наполненъ совершенно, то они недостаточно насытились. Одни также предлагаютъ ѣсть часто. Другіе же, напротивъ, придерживаются того правила, что надо ѣсть мало и рѣдко. Которое мнѣніе правильно? Для человѣческаго организма достаточно малыхъ порцій, чтобы напитаться и поддержать силы, полагая, что эти малыя порціи принесутъ пользу. Если же принимать много пищи, то она плохо переварится и не полезна, слѣдовательно напрасно много ѣли. Много зависитъ оттого, чтобы организмъ пріучить къ малому и чтобы это малое принесло пользу, а не то, чтобы ѣсть много, и большая часть пропала бы даромъ. На примѣрѣ разъ это можно объяснить гораздо лучше.

Я знаю одного господина, которому уже больше 80 лѣтъ. Онъ ѣстъ маленькими порціями за завтракомъ, обѣдомъ и ужиномъ и не пьетъ вовсе, если нѣтъ жажды. Онъ вполнѣ здоровъ, сытъ и бодръ. Я знаю другого господина, жившаго полныхъ 80 лѣтъ. Онъ не имѣлъ обыкновенія употреблять

какіе бы то ни было напитки, довольствовался самою простою пищею и ѣлъ очень мало.

Третій знакомый господинъ былъ 40 лѣтъ. Онъ никогда не пилъ ни пива, ни вина, и очень остерегался много ѣсть. Справедлива поговорка: обжора не родится, а воспитывается. Я зналъ пятерыхъ бѣдныхъ братьевъ тяжелымъ трудомъ добывавшихъ себѣ хлѣбъ. Цѣлую зиму они должны были колоть дрова въ лѣсу, весною и осенью усердно обрабатывать землю, лѣтомъ исполнять самыя тяжелыя работы. Распредѣленіе ѣды было слѣдующее: утромъ бренсупъ и другой подобный, въ полдень зимой въ лѣсу литръ молока и черный хлѣбъ, вечеромъ картофель и хлѣбный супъ. Всѣ они дожили до глубокой старости и постоянно были здоровы. При этомъ видишь много другихъ, которые ѣдятъ вдвое больше и притомъ питательную пищу и ведутъ спокойную жизнь, тѣлесныя силы расходуются мало, а все таки больны, слабы, то ясно будетъ, что небольшое количество пищи дѣлаетъ человѣка крѣпкимъ и здоровымъ. Должно заботиться о здоровой пищѣ, тогда достаточно и маленькой порціи. Нужно строго наблюдать, чтобы организмъ могъ хорошо работать и не ѣсть и не пить ничего вреднаго.

Часто ли должно ѣсть?

Относительно этого вопроса часто ошибаются. Многіе думаютъ, что надо ѣсть 4 или 5 разъ въ день. Мнѣ же кажется, что благоразумнѣе ѣсть три раза: утромъ, въ полдень и вечеромъ.

Кто часто ѣстъ тотъ не даетъ покоя желудку. Если онъ постоянно наполненъ, онъ черезъ чуръ растягивается. Если онъ не выдѣлитъ всего, что содержитъ въ себѣ, то не переваренныя частицы пищи, оставшіяся въ немъ, отягощаютъ его. Въ промежутокъ времени отъ одной ѣды до другой желудокъ долженъ оставаться на нѣкоторый промежутокъ времени свободнымъ. Если поселянинъ ѣстъ 4—5 разъ въ день, то онъ можетъ это перенести вслѣдствіе тяжелой работы, но

лучше бы онъ сдѣлалъ, если бы онъ ѣлъ только три раза. Примѣромъ могутъ служить бѣдняки, которые ѣли только три раза и притомъ самую простую пищу, а они все таки сильны. Если пища слишкомъ долго остается въ желудкѣ, то она портится и образуются дурные соки и отсюда могутъ начаться болѣзни. Надо ѣсть обыкновенно 3 раза въ день *). Этого вполнѣ достаточно. Лучше всего тому, кто ведетъ правильный образъ жизни. Чѣмъ питательнѣе пища, тѣмъ меньше должны быть порціи. Если избѣгать всего, что вредно для организма, то можно разсчитывать на здоровье, силы и долгую жизнь.

ГЛАВА IX.

Воспитаніе.

Творецъ міра поручилъ человѣку продолжать человѣческій родъ и съ этой цѣлью соединилъ нашихъ праотцевъ неразрывнымъ брачнымъ договоромъ. Поэтому надо, какъ можно лучше заботиться объ уходѣ и воспитаніи грядущаго поколѣнія. Такъ какъ человѣкъ—подобіе Творца и поэтому считается несравненно выше всѣхъ видимыхъ созданій, то конечно Творецъ не можетъ равнодушно относиться къ тому, какъ охраняется человѣческій родъ и какъ воспитывается будущее поколѣніе. Съ брачнымъ союзомъ связаны и обязанности.

Обязанности родителей вообще.

Кто не знаетъ, что на хорошей пашнѣ выростаютъ и хорошія растенія и что отъ дурной, нечего ожидать многаго? Не подходитъ ли это и къ родителямъ. Конечно, если они здоровы и крѣпки, то и потомство будетъ такое же. Если-же родители слабы или больны, если они изъ за дурного

*) Люди со слабыми желудками должны ѣсть чаще, потому что они ѣдятъ по маленькимъ порціямъ, большаго количества пищи ихъ слабый желудокъ не можетъ осилить.

жилища, пищи, неправильнаго образа жизни или неправильности въ одеждѣ вредятъ своему тѣлу, то и ихъ потомство не будетъ здорово и крѣпко.

Если бы я могъ всѣмъ матерямъ отъ всего моего сердца сказать эту истину! Дѣти похожи болѣе или менѣе на своихъ родителей. Точно также они наслѣдуютъ ихъ какъ душевныя, такъ и тѣлесныя качества. Отсюда произошла пословица: «яблоко отъ яблони недалеко падаетъ». Если мать вѣритъ, что есть только одинъ Богъ, которому она должна служить— то можно ожидать, что ея благочестивый образъ жизни отразится и на ея дѣтяхъ. Не унаслѣдуютъ ли дѣти эти духовныя черты? Счастлива такая матъ, счастливы тѣ дѣти, которымъ это выпало на долю.

Печально, если иная мать является противуположною этой. Это будетъ имѣть дурное вліяніе на ея потомство. Часто говорятъ: ребенокъ также глупъ и гордъ, какъ мать, также какъ и она, любитъ суетность и также бранится и т. д. Итакъ дѣти наслѣдуютъ и хорошія и дурныя качества своихъ родителей до второго и третьяго колѣна. Здѣсь тоже, что и съ болѣзнями. Если въ какой-нибудь семьѣ или у родныхъ была чахотка, то многіе члены той семьи, а часто и всѣ, заболѣваютъ ею. Если въ семьѣ появится душевная болѣзнь, то слѣды ея останутся на всемъ поколѣніи. Надо сильно настаивать, чтобы родители старались не заболѣвать какими-либо болѣзнями, чтобы потомство не могло сдѣлать справедливаго упрека, что эта несчастная наслѣдственная болѣзнь перешла къ нимъ отъ родителей. Если въ ребенкѣ можно замѣтить дурные задатки, которые онъ принесъ въ этотъ свѣтъ, то надо стараться исправить нѣкоторые изъ нихъ и спросить: что станется съ ребенкомъ при такихъ печальныхъ зачаткахъ зла? Эти дурные задатки еще болѣе развиваются отъ дурныхъ примѣровъ, которые дѣти имѣютъ передъ глазами. Все перешедшее отъ матери сильнѣе дѣйствуетъ чѣмъ то, что перешло отъ отца. По этому

поводу пословица говоритъ: какова пашня, такова рѣпа; каковъ отецъ, таковы и дѣти.

Представимъ себѣ множество новорожденныхъ дѣтей и раздѣлимъ ихъ на три группы: во-первыхъ, негодные къ жизни, во-вторыхъ — слабые, въ третьихъ — здоровые и крѣпкіе. Дѣти 1-ой группы настолько слабы и хилы, что совершенно негодны къ жизни, тѣлесный механизмъ негоденъ къ дѣйствію и душа въ скоромъ времени должна покинуть бренное тѣло, наступаетъ ранняя смерть. Ко второй группѣ принадлежатъ тѣ, которые, хотя слабы и хилы, но при особенно заботливомъ уходѣ могутъ избѣгнуть ранней смерти и могутъ сдѣлаться даже здоровыми и крѣпкими къ счастью и благополучію своихъ родителей. Что касается третьей группы, то отъ такихъ, родители легко мѳгутъ чего-нибудь добиться. Если же воспитаніе и уходъ за ними будутъ не внимательны, то эти сдѣлаются схожими съ дѣтьми второй группы. Родители должны подумать о томъ, что въ крохотныхъ тѣльцахъ ихъ дѣтей живетъ безсмертная душа, созданная по подобію Божію и потому къ ребенку перешла небесная благодать. Они должны заботиться, чтобы эти маленькія тѣльца сдѣлались большими, крѣпкими и выносливыми хоромами для души, такъ чтобы позднѣе ребенокъ могъ исполнять свои обязанности относительно Творца, ближнихъ и самого себя.

Поэтому они должны употреблять всѣ усилія, чтобы для постройки душевной хижины былъ бы употребленъ только хорошій матерьялъ и заботиться о томъ, чтобы дурнымъ питаніемъ и ослабленіемъ тѣла, оно не подвергалось скорому разрушенію. Какого сожалѣнія достойны дѣти, которыя по винѣ своихъ родителей дѣлаются слабыми и хворыми, почти неспособными выполнять то высокое назначеніе, занимать мѣсто въ человѣческомъ обществѣ, для котораго самъ Господь ихъ назначилъ. Не имѣютъ ли эти дѣти справедливаго основанія для упрека своимъ родителямъ? Вотъ обязанности родителей вообще.

Обязанности родителей въ частности.

Первая обязанность родителей относительно здоровья своихъ дѣтей, есть забота о питаніи. О первомъ питаніи, которое долженъ получить ребенокъ чрезъ естественный законъ природы, самъ Творецъ позаботился, и каждая мать обязана исполнять этотъ законъ. Если она этого не сдѣлаетъ, то должна отвѣчать за это передъ Богомъ и никакія отговорки предъ судомъ Божіимъ ей не помогутъ. Каждой матери я могу подтвердить: «Бойся Бога, и исполняй Его законъ!» Конечно бываютъ случаи, что невозможно этого сдѣлать; но они рѣдки, и образъ жизни бываетъ здѣсь главною причиною. Обыкновенно же духъ времени, мода, извращенный образъ жизни, изнѣженность, любовь къ веселому препровожденію времени и т. п., суть главныя причины, почему законъ этотъ не выполняется и не можетъ выполняться. Если дѣйствительно этого нельзя исполнить, то необходимъ врачъ, могущій дать ожидаемый совѣтъ; я же позволю себѣ дать нѣкоторыя указанія въ этомъ случаѣ.

Одна больная мать дала своему ребенку молока, разбавленнаго водой; лишь только онъ проголодался, она дала еще небольшую порцію. Ребенокъ перенесъ все это и былъ въ состояніи ѣсть потомъ питательную пищу и выросъ прекраснымъ ребенкомъ.

Я зналъ одну мать, у которой родился ребенокъ 7-ю недѣлями ранѣе обыкновеннаго. Это было единственное дитя и любимецъ. Ей посовѣтовали давать ему ежедневно маленькими порціями желудовый кофе. Этимъ она спасла ребенка и онъ сталъ со временемъ большимъ и сильнымъ, и теперь еще живъ и здоровъ. Я совѣтую давать дѣтямъ желудовый кофе. У одной матери была маленькая дочь, которая росла превосходно въ теченіи нѣсколькихъ недѣль, но вдругъ заболѣла, не стала принимать пищи, и сдѣлалась до того худа, что остались только кости да кожа. Она худѣла въ продолженіи 3-хъ мѣсяцевъ, такъ что нѣсколько недѣль ожидали

ея смерти. Я посовѣтовалъ разстроенной матери давать ребенку ежедневно 3 раза по 3 полныхъ ложки чернаго солодоваго кофе передъ пищею, какую даютъ обыкновенно дѣтямъ здѣсь въ деревнѣ, а именно вареную кашицу. Дѣвочкѣ такъ понравился кофе, что она стала пренебрегать другою пищею, а пила его лишь охотно. Черезъ нѣсколько дней дѣвочка уже настоятельно требовала молока и солодоваго кофе, и такъ продолжалось 3 мѣсяца въ теченіе которыхъ ребенокъ вовсе не принималъ другой пищи. Только молоко и солодъ были питаніемъ ребенка. Дѣвочка стала расти и здоровѣть и ѣла потомъ охотно всякую простую пищу и сдѣлалась здоровою и сильною. Желудовый кофе очень дешевъ и его можно достать въ каждой аптекѣ, и я совѣтую давать его дѣтямъ до тѣхъ поръ, пока они будутъ въ состояніи справиться съ болѣе твердою пищею. Тоже самое и солодовый, который тоже очень дешевъ, питателенъ и хорошо дѣйствуетъ на организмъ. Желудовый и солодовый кофе совершенно противоположны бобовому или обыкновенному кофе. Кто хочетъ имѣть слабыхъ, болѣзненныхъ, разслабленныхъ душевно и тѣлесно дѣтей, тотъ можетъ съ успѣхомъ этого достичь, поя ихъ однимъ только бобовымъ кофе. Кромѣ отвѣтственности, которую онъ беретъ на себя за это, онъ будетъ еще страдать, видя ежедневно своего собственнаго ребенка изуродованнымъ.

Когда ребенку, котораго питаютъ молокомъ, или солодовымъ и желудовымъ кофе, исполнится годъ, то ему можно давать и другую пищу; съ нѣкоторыми дѣтьми можно начинать еще ранѣе года. При этомъ спросятъ: что же должно давать ребенку? Я думаю, что самый правильный выборъ сдѣлаютъ бѣдные люди. Если у нихъ есть возможность, то выберутъ болѣе тонкую, но не очень обильную пищу. Прежде всего надо удалить всѣ возбуждающіе напитки, какъ напр., кофе, пиво и вино. Ребенку надо давать лишь то, что его укрѣпитъ, питаетъ и легко переваривается. Не должно давать ребенку никакихъ горячительныхъ напитковъ и пряной пищи.

Я хочу привести примѣръ благоразумнаго питанія бѣдныхъ родителей, имѣвшихъ 13 человѣкъ дѣтей, и которые съ большимъ прилежаніемъ и трудомъ должны были зарабатывать хлѣбъ на всю семью.

Дѣти получали ежедневно по утрамъ довольно густой супъ, напр. супъ хлѣбный, горячій супъ съ картофелемъ, картофельный супъ или кисель, приготовленный изъ картофеля пополамъ съ мукою. Завтракъ этотъ очень нравился здоровымъ и крѣпкимъ ребятишкамъ. Между завтракомъ и обѣдомъ они опять чувствовали голодъ, и имъ давали картофель съ хлѣбомъ, а если возможно было то и молоко съ хлѣбомъ. Къ обѣду имъ подавали крѣпкій супъ, здоровое мучное блюдо и молоко, послѣ обѣда кусочекъ чернаго хлѣба и молока и дѣтки были этимъ довольны и счастливы. Вечеромъ опять хлѣбный супъ съ картофелемъ, а если было дома молоко, то и молока. Приблизительно такъ питались они постоянно, и рѣдко найдешь подобную семью, гдѣ всѣ дѣти были бы такъ здоровы и крѣпки, какъ эти. Если бы всѣ родители постоянно помнили, что они несутъ отвѣтственность за тѣлесное развитіе своихъ дѣтей, и потому должны выбирать сообразно для нихъ пищу. Мясо не годится для дѣтей, оно образуетъ слишкомъ горячую и нечистую кровь и они вслѣдствіе этого будутъ находиться въ опасности потерять здоровье скорѣе, чѣмъ тѣ, которые ѣдятъ лишь молочную и мучную пищу. Главное правило при этомъ: давать молочную и мучную пищу дѣтямъ!

Очень важно то обстоятельство, чтобы порціи были не велики; такъ какъ аппетитъ у дѣтей большею частію хорошъ, и чтобы вполнѣ насытиться, они ѣдятъ много. Нечего бояться для дѣтей суровой и жесткой пищи. Я зналъ одну мать, которая велѣла молоть для хлѣба: рожь, ячмень и овесъ, а во время печенія хлѣба прибавляла туда отруби, и этимъ хлѣбомъ кормила своихъ дѣтей. Изъ этой же смѣси она приготовляла и другія кушанья. Дѣти получали въ этомъ случаѣ все питаніе изъ хлѣбныхъ растеній, и были очень сыты. Кто

даетъ своимъ дѣтямъ лишь нѣжный хлѣбъ, тотъ кормитъ ихъ скудно, точно также если пища приготовлена изъ искусственной муки. Кто же даетъ имъ горячительную, пряную или кислую пищу, то горячитъ ихъ кровь, и причиняетъ разстройство пищеваренія. Послѣдствія таковы: дѣти хилы и неспособны къ жизни, какъ я много наблюдалъ за приносимыми ко мнѣ для излѣчиванія; они съ трудомъ влачили жизнь, и должны были остаться недорослями. Родители также не должны забывать, что горячительные и возбуждающіе напитки и пища развиваютъ чувственность. Родители счастливы если дѣти ихъ здоровы и хороши, а таковыми могутъ быть лишь здоровые духомъ и тѣломъ, сильные и благонравные. Отчего талантливыя дѣти часто такъ хилы и слабы?

Тѣлесное развитіе зависитъ отъ многихъ причинъ. Тѣло имѣетъ большое вліяніе на душу, и если первое хило, то и послѣднее страдаетъ: «Mens sana in corpore sano»—гласитъ латинская пословица, а по русски «здоровый духъ въ здоровомъ тѣлѣ»!

Осмотримся хорошенько вокругъ себя и увидимъ, что большая часть ученыхъ вышла изъ дѣтей поселянъ. Можно съ увѣренностію сказать, что это произошло вслѣдствіе простѣйшаго и счастливаго воспитанія. Прежде назначали мѣста образованнымъ людямъ, обращая главное вниманіе на ихъ исполнительность и строгое отношеніе къ дѣлу, и вездѣ замѣчалось, что большая часть лучшихъ мѣстъ была занята дѣтьми поселянъ.

Итакъ, родители должны заботиться, чтобы дѣти ихъ получали самую простую, здоровую и питательную пищу, и особенно мучную и молочную. Мясную же не надо начинать давать слишкомъ рано, а кромѣ того она должна быть постоянно смѣшана съ мучною.

Уходъ за дѣтской кожей.

Ребенокъ долженъ умѣть переносить перемѣны всѣхъ 4-хъ временъ года; онъ долженъ пріучиться къ холоду и теплу.

Если давать неправильное воспитаніе, то тѣло не будетъ достаточно развито, и не въ состояніи бороться со всѣми невзгодами, которыя его одолѣваютъ. Всякое человѣческое тѣло, а въ особенности тѣло ребенка, должно быть ограждено отъ холода и жары. Когда читаешь объ укрѣпленіи тѣла, о которомъ такъ много заботились люди въ прежнія времена съ дѣтства и до конца жизни, то удивляешься до чего они доходили, какъ были здоровы, и какой глубокой старости достигали. До чего слабо человѣчество въ нынѣшнее время! Я вполнѣ увѣренъ, что если не заботиться объ укрѣпленіи человѣка въ юности, не стараться излѣчивать отъ малокровія, то слабость еще увеличится, и многія тысячи людей умрутъ раннею смертію. — Какъ должно укрѣплять дѣтей?

Принято дѣлать теплыя ванны дѣтямъ, оно необходимо для чистоты. Я ничего не имѣю противъ этого; но если дѣти ежедневно принимаютъ теплую ванну, то безъ сомнѣнія слабость отъ этого. Даже если взрослый человѣкъ будетъ брать ежедневно теплую ванну въ теченіе 2-хъ мѣсяцевъ, то съ нимъ произойдетъ тоже самое, что мнѣ разсказывалъ въ этомъ году одинъ больной.

Этотъ послѣдній взялъ 25 теплыхъ ваннъ, и сдѣлался вслѣдствіе этого такъ слабъ и чувствителенъ, что вовсе не могъ переносить холода. Если большого человѣка такъ разслабила ежедневная теплая ванна, то что же произойдетъ съ маленькими дѣтьми? И какъ различна теплота ваннъ, которыя приготовляютъ дѣтямъ! Матери и няньки пробуютъ рукою достаточно-ли тепла вода. Если руки у нихъ холодны или грубы, то вода можетъ быть будетъ горяча, и бѣдное дитя будетъ страдать еще болѣе. Я ничего не имѣю противъ теплыхъ ваннъ, но только ванна не должна быть слишкомъ тепла, и не надо очень долго держать въ ней ребенка. Достаточно 3-хъ минутъ, чтобы вымыть ребенка въ теплой ваннѣ, и тотчасъ послѣ этого надо его подкрѣпить. Лишь только вынутъ ребенокъ изъ ванны, какъ надо его облить свѣжею водою, что можно сдѣлать въ 2 секунды, и тотчасъ

сойдетъ съ него лишній жаръ. Можно сдѣлать и еще проще; поставить около теплой ванны тазъ съ холодною водою, и какъ только вынуть ребенка изъ теплой воды, надо тотчасъ же погрузить его на одну или двѣ секунды въ холодную воду; вслѣдствіе этого не только сойдетъ лишняя теплота, но и тѣло окрѣпнетъ. Конечно ребенокъ спачала закричитъ, но это ничего: кричатъ дѣти и безъ хододной воды; имъ вѣдь ничего не сдѣлается отъ этого.

Одинъ чиновникъ писалъ мнѣ, что онъ очень благодаренъ за хорошій совѣтъ — обмывать дѣтей въ холодной водѣ, такъ какъ съ того времени дочь его стала здоровѣе и крѣпче. Хорошая мать и хорошій отецъ должны всегда поступать рѣшительно, а неподдаваться мимолетному ощущенію. Такъ какъ материнское чувство очень нѣжно и онѣ думаютъ, что отечество въ опасности, если ихъ дитя погрузить въ холодную воду, то можно сначала дѣлать воду чуть тепленькою, около 12 — 15 градусовъ; но не слишкомъ медлить, чтобы пріучить ребенка къ болѣе холодной водѣ.

Если дитя настолько выросло, что не нуждается въ ежедневной теплой ваннѣ, то не надо прекращать холодныя обмыванія, не для одной чистоты, а для укрѣпленія организма. Если бы каждый ребенокъ могъ брать холодныя ванны, начиная съ 3-хъ лѣтняго и до школьнаго возраста, хотя бы по 3 — 4 раза въ недѣлю; какъ бы онъ благодарилъ впослѣдствіи своихъ родителей, и какимъ крѣпкимъ и здоровымъ сдѣлался бы позднѣе. Дайте дѣтямъ свободу дѣлать то, что они захотятъ, и вы увидите, какъ они будутъ полоскаться и ходить по водѣ; имъ будетъ это такъ хорошо и пріятно, что съ трудомъ вытащите ихъ изъ воды. Если же не давая свободы, принуждать ихъ къ холодной водѣ, то они не охотно идутъ въ неё. Позвольте имъ также, къ ихъ громадному удовольствію, войти мокрыми въ комнату. Вѣдь это также послужитъ имъ на пользу, такъ какъ этимъ они пріобрѣтаютъ крѣпость и здоровье. Надо однако замѣтить, что если они придутъ домой промокшими, то надо перемѣ-

нить одежду. Пословица говоритъ: «чему научится Ванюша, то исполнитъ Иванъ!» Если они въ молодости укрѣпятъ свой организмъ водою, то сохранятъ свое здоровье и не поддадутся изнѣженности.

Одежда дѣтей.

Множество дѣтей вслѣдствіе неправильнаго питанія дѣлаются неспособными исполнять впослѣдствіи свои обязанности, точно также большое количество погибаетъ вслѣдствіе болѣе и менѣе неправильнаго одѣванія. Каждая мать должна знать, что платье необходимо для ея дѣтей, чтобы прикрыть наготу или защитить ихъ отъ холода и жара; все же, что сверхъ того, то не къ добру. Когда видишь ребенка, особливо въ городѣ, одѣтаго до колѣнъ въ незначительную одежду, чулки да сапоги, а верхняя часть тѣла до того укутана, что дѣти совершенно обезображены и похожи на аиста, бродящаго по полю, то невольно приходитъ на мысль, что ихъ одѣваютъ такъ для того, чтобы выказать себя и обратить на себя вниманіе, тоже самое происходитъ и съ взрослыми и такъ до старости. Въ подобномъ одѣваніи есть еще важная ошибка. Вслѣдствіе множества одежды, тѣло ребенка слишкомъ нагрѣвается, и кровь приливаетъ болѣе къ верхней части тѣла, а рукамъ и ногамъ ее не хватаетъ. По этой причинѣ является заболѣваніе малокровіемъ. Такимъ дѣтямъ надѣваютъ также теплые панталоны, опять поводъ къ ослабленію; вотъ вамъ и начало различныхъ болѣзней. Если дать доступъ свѣжему воздуху и укрѣпить имъ тѣло, то будешь избавленъ отъ недуговъ.

Я настойчиво совѣтую родителямъ: одѣвайте своихъ дѣтей такъ, чтобы они не могли потомъ жаловаться, что страдаютъ по вашей винѣ.

Одежда ребенка, близко касающаяся тѣла, должна быть изъ полотна, сверхъ того платье—одно будничное и одно праздничное. Если матерія проста, и служитъ лишь для прикрытія наготы и для защиты отъ холода или жары, то и

достаточно. Какъ ноги, точно также должны быть укрѣплены голова, шея и руки ребенка. Если все это будетъ изнѣжено, то и являются причины ко многимъ заболѣваніямъ. Лѣтъ 50 тому назадъ ничего не знали о дифтеритѣ, а теперь ежегодно умираютъ тысяча дѣтей отъ этой болѣзни. Изнѣженность и неправильное одѣваніе служатъ конечно главными причинами.

Если голова и шея ребенка осенью, зимою и весною укутаны шерстяными платками, то конечно хищныя птицы здоровья совьютъ тамъ свои гнѣзда и выведутъ птенцовъ, пожирающихъ жизнь ребенка.

Дѣти, одѣтыя просто въ необходимыя одежды, не боялись въ прежнія времена ни холода зимою, ни жары лѣтомъ! Прежде не жаловались такъ часто на смертные случаи, какъ теперь. Я зналъ однихъ родителей, имѣвшихъ 4-хъ дѣтей, занимавшихъ прекрасное положеніе въ свѣтѣ и богатыхъ. Въ одну недѣлю всѣхъ дѣтей похитилъ дифтеритъ. Прежде этого не случалось. Нужно сознаться, что нынѣшнія одежды служатъ главными причинами къ заболѣваніямъ. Несообразная одежда даетъ неравномѣрную теплоту. Гораздо больше крови приливаетъ къ укутаннымъ частямъ тѣла и наоборотъ. Нѣтъ сомнѣнія, что вслѣдствіе неравномѣрнаго кровообращенія и приливовъ крови происходятъ всѣ несчастія.

Если голову и шею укутать толстыми шерстяными платками вслѣдствіе чего тамъ соберется много крови, то не будемъ-ли мы въ правѣ ожидать дурныхъ послѣдствій? Надо также замѣтить, что несмотря на то, что голова и шея закутаны, все же приходится вдыхать холодный воздухъ. Должно твердо держаться слѣдующаго правила для укрѣпленія тѣла: голову, шею и ноги хорошо укрѣплять свѣжимъ воздухомъ. Если правильно поступать, то нечего бояться простуды.

Теплая печь нагрѣваетъ одинаково всю комнату, точно также равномѣрно нагрѣваются всѣ части тѣла. Голову слѣдуетъ прикрывать слегка, на шею лѣтомъ не надѣвать ничего, зимою же легкій платокъ, но не шерстяной. Не должно слиш-

комъ туго затягивать шеи, потому что свѣжій воздухъ долженъ касаться кожи.

Сколько людей жалуется на опухоль железъ (гланды). Лишь только замѣтятъ, что гланды распухли, то еще болѣе окутываютъ шею, кровь приливаетъ сильнѣе и опухоль увеличивается. Я увѣренъ, что было бы гораздо меньше заболѣваній подобнаго рода, еслибы въ юношескомъ возрастѣ было менѣе изнѣженности. Въ прежнія времена школъ было гораздо меньше, чѣмъ теперь, и бѣднымъ дѣтямъ приходилось иногда проводить болѣе часу въ дорогѣ въ холодную зимнюю пору, но онѣ все-таки не носили шерстяной одежды. Такія дѣти были выносливы и всегда здоровы. Сколько есть семействъ, ведущихъ постоянно кочевой образъ жизни, и имѣющихъ дѣтей, которыя даже и зимою плохо одѣты. Сравнимъ ихъ съ горожанами. Какъ слабы и болѣзненны послѣдніе въ сравненіи съ первыми.

Мнѣ такъ и кажется, что я слышу, какъ одна мать семейства, прочитавъ эти строки, говоритъ мнѣ: какъ же лучше укрѣпить мнѣ своихъ малютокъ? Я на все готова, лишь бы онѣ были счастливы, въ чемъ я могла бы смѣло дать отчетъ Всевышнему. Такой матери я дамъ слѣдующій совѣтъ: придетъ весна и дѣтямъ будетъ большою радостью побѣгать босикомъ на улицѣ, если же они увидятъ другихъ бѣгающихъ босикомъ, а имъ запрещено, то они станутъ проливать слезы. Дозвольте и имъ побродить босикомъ! Если они озябнутъ, то сами придутъ домой. Подождите, пока они сами пожелаютъ надѣть чулки и башмаки, этого вѣроятно долго придется ожидать, такъ какъ имъ очень пріятно покажется хожденіе босикомъ.

Какъ птицы при наступленіи весны теряютъ часть своихъ перьевъ, и другія животныя мѣняютъ шерсть на лѣто, то и мы должны до крайности облегчить одежду дѣтей на лѣтнее время. Чтобы имъ ничего не бояться, надо пріучить ихъ къ укрѣпленію организма посредствомъ примѣненія воды; позволь имъ по временамъ хожденіе по водѣ въ теченіе 2—4

минутъ, или руки держать въ водѣ въ продолженіе одной минуты.

Незачѣмъ напоминать имъ часто объ этомъ, ихъ и самихъ будетъ манить къ повторенію. Позволь дѣтямъ утромъ или вечеромъ походить немного босикомъ въ саду по мокрой или сырой травѣ, и тогда, лѣтнія жары не могутъ вредить такому окрѣпшему дѣтскому организму. Хочешь идти далѣе и сдѣлать дѣтей своихъ совершенно здоровыми, то пріучи ихъ къ кратковременнымъ полуваннамъ.

Когда они къ этому привыкнутъ, то это будетъ для нихъ и укрѣпленіе и вмѣстѣ съ тѣмъ удовольствіе. Если дѣти окрѣпнутъ весною для того, чтобы легче выносить лѣтнія жары, то ихъ надо закалить осенью, чтобы приготовить къ зимнимъ холодамъ, поэтому продолжай осенью хожденіе по водѣ, и когда уже нельзя будетъ этого дѣлать на открытомъ воздухѣ, то давай имъ осенью и зимой ходить босикомъ по комнатѣ утромъ и вечеромъ. Нѣтъ большаго счастія для молодости, какъ здоровье, и вслѣдствіе этого человѣчество будетъ избавлено отъ многихъ старческихъ недуговъ.

Забота о свѣжемъ воздухѣ особенно въ спальнѣ.

Птица лучше растетъ на свѣжемъ воздухѣ, даже при перемѣнахъ его съ холода на жаръ. Если же она попадетъ въ комнату, то потеряетъ свои прекрасныя блестящія краски и веселое настроеніе духа. То же самое происходитъ и съ дѣтьми. Вынесли ребенка нѣсколько разъ на свѣжій воздухъ и его уже постоянно будетъ тянуть на свободу. Каждая мать обязана удовлетворять это желаніе своего ребенка. Онѣ по опыту должны знать, что на свѣжемъ воздухѣ ребенокъ лучше развивается.

Лишь только ребенокъ начинаетъ ходить его уже тянетъ къ двери, чтобы выйти на воздухъ, и только что его вносятъ въ комнату, то онъ начинаетъ плакать и кричать. Это бываетъ не только лѣтомъ, но и зимою, не взирая на холодъ, они рвутся на воздухъ, иные не имѣя даже хорошей одежды —

ясное доказательство, что натура ребенка сама собою по необъяснимой причинѣ рвется на воздухъ.

Сегодня я навѣщалъ одного больного и встрѣтилъ дорогою двухъ мальчиковъ, которые еще не ходили въ школу. Они шли босикомъ по снѣгу, который вслѣдствіе теплой погоды былъ совершенно сырой, и чувствовали себя невыразимо пріятно. Вся ихъ одежда была чрезвычайно проста.

Такъ какъ дѣти эти и зимою постоянно находились на улицѣ, то это хожденіе босикомъ по снѣгу было имъ полезно. Справедливо замѣчаютъ, что дѣти, родившіяся весною, здоровѣе тѣхъ, которые родились осенью. Главная причина въ томъ, что первыхъ раньше и чаще выносили на воздухъ. Слѣдовательно комнатный воздухъ неблагопріятенъ для дѣтей — главнымъ образомъ потому, что дѣтскую комнату рѣдко и вовсе не провѣтриваютъ, а главное зло въ томъ, что ее сильно натапливаютъ. Лѣтъ 50 или 60 тому назадъ дѣти спали въ нетопленныхъ помѣщеніяхъ, и я никогда не слышалъ, чтобы они зябли. Каждая мать должна заботиться, чтобы ея дѣти, какъ можно больше дышали свѣжимъ воздухомъ, какъ днемъ, такъ и ночью! Всего хуже если въ дѣтской комнатѣ есть сырость въ стѣнахъ, и солнышко рѣдко заглядываетъ въ нихъ. Какъ легко и скоро портится тогда молодая кровь, и появляются зачатки будущихъ страданій.

Поэтому если дѣти выростаютъ здоровыми и крѣпкими, значитъ за ними былъ хорошій уходъ и наблюденіе о подходящемъ питаніи и одеждѣ, а также о свѣжемъ воздухѣ, и сухой свѣтлой дѣтской комнатѣ.

Движеніе.

Все что молодо, то весело и проворно, какъ птица на воздухѣ и животныя въ поляхъ. Дѣтямъ также присуща веселость, они охотно скачутъ и прыгаютъ. Дайте имъ только свободу выбора и увидите, что они ничего другого не захотятъ.

Дѣтская веселость, есть ясное доказательство здоровья.

Пока дѣти еще малы, ихъ веселость и игры не продолжительны. Молодыя силы истощаются, они немного отдыхаютъ и потомъ снова принимаются за игры и веселіе. Все это должно происходить на глазахъ взрослыхъ, чтобы не перешло границъ. Равную склонность имѣютъ дѣти какъ къ играмъ и прыганью, такъ и къ работѣ, и стараются по мѣрѣ силъ доказать, что они, хотя и малы, а уже желаютъ и могутъ кое-что сдѣлать. Мальчикъ, глядя на кнутъ, говоритъ: «я буду когда-нибудь извощикомъ». Дѣвочка приноситъ чашку или другую посудину и показываетъ тѣмъ свое назначеніе. Но и это все не надолго, скоро настаетъ усталость. Все это надо уловить при воспитаніи дѣтей. Они имѣютъ охоту ко всему, но на короткое время. Чѣмъ больше дѣти имѣютъ движенія на свободѣ, и все это дѣлается подъ надзоромъ матери или воспитательницы, тѣмъ здоровѣе и крѣпче они выростаютъ.

Итакъ, доставьте дѣтямъ какъ можно больше движенія и воздуха, смотрите на ихъ игры, какъ на упражненія въ работѣ и подготовленіе къ будущимъ занятіямъ. Такимъ образомъ они съ дѣтства привыкнутъ къ упражненію своихъ тѣлесныхъ силъ и тѣмъ обезпечатъ себѣ выдержку, способность къ борьбѣ и силы къ старости. Все-таки дѣти не должны оставаться безъ присмотра.

Какъ печально, когда дѣти воспитываются замкнуто въ своихъ дѣтскихъ, не имѣя ни садика, ни простора, гдѣ-бы они могли подышать свѣжимъ воздухомъ и попрыгать! Такія дѣти достойны сожалѣнія. Имъ не доступны всѣ радости жизни. Аппетитъ у такихъ дѣтей плохой, и даже нервы у нихъ постоянно возбуждены. Они лишены чисто дѣтскихъ веселыхъ и радостныхъ побужденій.

Въ прошломъ году пришелъ ко мнѣ очень озабоченный отецъ и испуганная мать съ троими дѣтьми. Они пріѣхали изъ одного города и мать со слезами говорила мнѣ: мы оба съ мужемъ очень несчастливы своими дѣтьми; они всѣ трое болѣзненны, въ нихъ нѣтъ ни бодрости, ни жизни, ни весе-

лости; у нихъ нѣтъ ни охоты къ ѣдѣ, ни веселости въ играхъ. Почти каждый день къ намъ приходитъ домашній врачъ, то онъ даетъ имъ какія-нибудь дѣтскія лѣкарства, то заставляетъ пить вино небольшими порціями, то одно, то другое.— Мы дѣлаемъ все, что можемъ; мы не имѣемъ недостатка въ деньгахъ; ради дѣтей мы готовы на все, что въ нашихъ силахъ. Родители эти хотѣли узнать, нельзя-ли чѣмъ-нибудь помочь ихъ бѣдѣ. Я посовѣтовалъ добрымъ родителямъ слѣдующее: свезите своихъ дѣтей на 3 мѣсяца въ деревню, дозвольте имъ ежедневно ходить босикомъ на свободѣ, представьте имъ случай иногда побродить босикомъ по ручейку, давайте ежедневно почаще маленькими порціями молоко, хотя каждый часъ по полной ложкѣ и къ тому-же самую простую пищу безъ пряностей, хорошій домашній черный хлѣбъ, но ни вина, ни пива; черезъ три мѣсяца вы увидите, какія перемѣны произойдутъ съ ними. И правда, черезъ 4 мѣсяца мнѣ показали этихъ дѣтей окрѣпшими въ теченіе цѣлаго лѣта на свѣжемъ воздухѣ, и питавшихся иначе, чѣмъ прежде, и я былъ очень удивленъ, найдя въ нихъ такую громадную перемѣну, происшедшую въ короткое время.

Я хотѣлъ-бы въ каждой семьѣ, особенно горожанамъ или тѣмъ, у которыхъ преобладаетъ изнѣженность, воскликнуть: поступайте точно также!

Конечно мнѣ возразитъ какой-нибудь отецъ семейства или мать: все это можетъ быть и справедливо, но у насъ нѣтъ въ распоряженіи того количества денегъ, какое потребуется при этомъ. Этимъ людямъ я постараюсь дать такой совѣтъ: кормите своихъ дѣтей, какъ сказано въ этой книгѣ, оберегайте ихъ отъ изнѣженности, не давайте никогда возбуждающихъ напитковъ и прянной пищи, провѣтривайте какъ можно прилежнѣе ихъ жилище, дѣлайте имъ непремѣнно полуванны или полныя ванны, какъ сказано въ наставленіи, и послѣ всего этого, вы увидите какія громадныя перемѣны произойдутъ съ вашими дѣтьми и если вы ихъ очень любите, то сердце ваше успокоится, видя ихъ здоровыми и бодрыми.

ГЛАВА X.

Школа и призваніе.

Вся жизнь человѣка это школа. Изо дня въ день идетъ человѣкъ въ школу, изо дня въ день можетъ онъ учиться и это ученіе продолжается до самой смерти. Счастливъ человѣкъ, который понимаетъ и старается присвоить себѣ необходимое, полезное и здоровое. Прежде всего не нужно забывать, что въ человѣческой жизни существуютъ двѣ совершенно противуположныя школы, въ которыхъ можно учиться.

Кто не знаетъ, что на свѣтѣ существуетъ добро и зло и что это добро и зло находятся въ постоянной борьбѣ! Каждое изъ нихъ хочетъ господствовать. Оба, какъ добро такъ и зло, страстно изучаются. Счастливъ тотъ, кто изучаетъ добро, но несчастенъ тотъ, кто ходитъ въ школу зла и изучаетъ это зло. Я хочу попробовать охарактеризовать эти два класса школъ, чтобы каждый зналъ, которая школа хорошая и которая худая, и какія послѣдствія ученія въ нихъ. Я хочу начать съ той жизненной школы, которую посѣщаетъ дитя въ ранней молодости и потомъ представить различныя жизненныя школы.

Первая школа ребенка.

Первая школа, это школа въ родительскомъ домѣ. Маленькое дитя похоже на зерно, изъ котораго разовьется стройное растеніе. Какъ мало тѣло ребенка въ сравненіи съ тѣломъ взрослаго, такъ малъ и умъ его въ сравненіи съ умомъ развитаго человѣка.

Но какъ только ребенокъ достигнетъ второго или третьяго года, то онъ уже въ школѣ и учится наблюденіямъ. Какъ только онъ выучится говорить, то уже не только смотритъ на предметы, но хочетъ и говорить о нихъ, и потому онъ задаетъ вопросы, чтобы удовлетворить своему лыбопытству. Первый учитель—отецъ, а первая учительница—мать. Какъ

глаза ребенка прежде всего обращены на отца и на мать, такъ и его ухо прежде всего слушаетъ отца и мать и слова ихъ принимаются къ сердцу. Ахъ! пусть отецъ и мать не забываютъ, что они обязаны давать первыя наставленія ребенку и что они назначены Творцомъ обучать ребенка. А какимъ предметамъ должны прежде всего обучать родители дѣтей? Очень скоро приходитъ ребенокъ къ убѣжденію, что онъ всего дороже отцу и матери. Онъ долженъ рано знать, что есть еще другой Отецъ въ небѣ, который его еще больше любитъ, чѣмъ родители. Родители не только должны научать дѣтей словами, но тоже давать хорошій примѣръ, какъ вести хорошую жизнь.

Первое, чему должны родители выучить своихъ дѣтей это познаніе Бога; второе, какъ надо служить Богу, чему родители могутъ научить своихъ дѣтей, давая только хорошій примѣръ съ самихъ себя. Дѣти съ удовольствіемъ слушаютъ о Богѣ и о Его величіи, когда имъ разсказываютъ о сотвореніи міра. Если ученіе словами идетъ очень трудно, то должно помогать ученіемъ жизни. О какъ счастливы дѣти, родители которыхъ познаніе Бога, служеніе Ему могутъ учить словами и примѣромъ! Вдвойнѣ несчастны дѣти, родители, которыхъ очень мало или совсѣмъ не знаютъ Бога и не служатъ Ему. Ученіе родителей дѣтямъ милѣе всего и ученіе это глубоко западаетъ въ сердце, несмотря на то, учатъ-ли они хорошему или худому.

Какъ дитя должно быть обучаемо о его высокомъ назначеніи и должно учиться быть счастливымъ, также не долженъ быть забытымъ другой предметъ въ школѣ дѣтей, а именно работа. Дѣтямъ присуще, что они должны работать. Дѣти любятъ больше всего отца и мать и пребываютъ долго у нихъ. Если они видятъ родителей работающими, то и они своими рученками начинаютъ носить, поднимать и работать. Потому родители и должны давать дѣтямъ примѣръ усердной работы. Работа должна быть самымъ главнымъ предметомъ, которому обучаются дѣти въ школѣ родителей. Дѣти должны не

только учиться служить Богу, не только привыкать къ работѣ, но должны учиться переносить всѣ горечи и непріятности жизни, которыя также свойственны и дѣтству. Какъ присужденъ человѣкъ къ работѣ, то также приказано Творцомъ переносить всѣ горести и страданья жизни. Этому должны дѣти обучаться словами отца и матери, но также и ихъ примѣромъ. Если ребенку выяснено: «ты долженъ страданья, которыхъ ты не можешь отбросить, терпѣливо переносить, за это тебя ждетъ награда» и если онъ видитъ, какъ родители сами терпѣливо переносятъ страданья, то онъ привыкаетъ къ спокойствію въ страданіяхъ.

Если онъ не слышитъ жалобъ и проклятій родителей, то онъ самъ не будетъ жаловаться и проклинать. Но не надо въ продолженіи лѣтъ, проведенныхъ въ школѣ родительскаго дома, переутомлять дѣтей и слишкомъ долго задерживать ихъ при работѣ, тогда дѣти будутъ слишкомъ напрягать свои силы и вмѣсто того, чтобы правильно развиваться, будутъ чахнуть. Маленькую поговорку ребенокъ выучитъ скоро, но стихотвореніе ему невозможно выучить, то-же самое происходитъ и при работѣ. Если будетъ соблюдаться все сказанное о пищѣ, одеждѣ, жилищѣ, и ребенокъ получитъ соотвѣтствующее ученіе, тогда онъ разовьется въ надежный цвѣтокъ.

Что же происходитъ съ дѣтьми, которымъ родители о Богѣ, его Творцѣ, говорятъ или мало или совсѣмъ не говорятъ, если они изъ ихъ словъ и примѣра не учатся служить Богу и переносить несчастья жизни? Очень скоро разовьется въ нихъ упрямство и самоволіе и вѣроятнѣе всего, что въ скоромъ времени такія дѣти забудутъ свои обязанности по отношенію къ родителямъ какъ забыли ихъ по отношенію къ Богу. Если дѣти не пріучены къ дѣтскимъ работамъ или ни слова, ни примѣръ не примѣнялись къ этому, то они передаются бездѣйствію, спорятъ, дерутся. Отцы и матери, которые такъ поступаютъ, не христіанскіе воспитатели дѣтей. Родители не только обязаны своихъ дѣтей хорошо обучать, но они должны ихъ защищать, чтобы дѣти ничего не слышали и не видѣли,

что противно ихъ ученію. Несмотря на заботу родителей, дѣти часто слышатъ и видятъ то, что для нихъ имѣетъ вредныя послѣдствія, тогда примѣръ долженъ быть защитой противъ сохранившихся худыхъ впечатлѣній. Если родители передаютъ воспитаніе дѣтей нянькамъ, боннамъ и т. п. тогда они должны быть очень осторожны въ выборѣ этихъ особъ, чтобы ученіе ихъ не было противно тому, чего хотятъ родители. Кто воспитываетъ ребенка, тому онъ и принадлежитъ.

Я зналъ двухъ священниковъ и спросилъ ихъ однажды: какимъ образомъ вы сдѣлались священниками? Ваши родители не расположены къ священническому сану? Они отвѣтили: мы не обязаны ни отцу, ни матери за то, что мы священники, а только нашей нянькѣ. Она насъ учила молиться и узнавать и любить Бога. Когда она посылала насъ спать, то приходила всегда въ нашу спальню и молилась съ нами. Она своимъ примѣромъ и ученіемъ приготовляла насъ къ хорошей жизни и такимъ образомъ дошло до того, что мы оба сдѣлались священниками».

Хочешь, милый читатель, еще примѣръ, такъ слушай! Я знаю одну мать, которая учила сама своихъ дѣтей до конфирмаціи катехизису. И чему она дѣтей своихъ учила, то самое исполняла въ дѣйствительности. Ученіе матери было благословлено: дѣти слѣдовали предписаніямъ своей религіи и сдѣлались радостью и утѣшеніемъ своихъ родителей.

Человѣкъ самъ по себѣ легче учится худому, нежели хорошему и худое воспитаніе скоро его приводитъ къ порокамъ.

Худая воспитательница или мать очень легко можетъ ученіемъ и примѣромъ привести къ испорченности. Я зналъ двухъ братьевъ, изъ которыхъ одинъ умеръ 27, а другой 29 лѣтъ, потому что оба предавались страстямъ и порывамъ своей воли. Незадолго передъ своею смертью они сказали: «въ нашемъ паденіи виновата наша мать, потому что она не имѣла усердія для добра и не защищала насъ въ дѣтствѣ и въ молодости отъ того, что она знала, что для насъ вредно».

Счастливы потому дѣти, которыхъ родители хорошіе воспитатели, которые словами и примѣромъ развиваютъ своихъ дѣтей и въ полномъ сознаніи родительскихъ обязанностей развиваютъ дѣтей и физически и нравственно. Этимъ они приготовляютъ себѣ радость и утѣшеніе, а дѣтямъ благословленіе. Дѣти тогда также какъ и въ лицѣ носятъ черты отца и матери, такъ и въ поведеніи ясно будутъ видны хорошія стороны родителей. Пусть это всѣ родители замѣтятъ! Тамъ, гдѣ нѣтъ правильнаго воспитанія и гдѣ дѣти больше предназначаются для свѣта и свѣтской жизни, а не для служенія Богу, слѣды такого воспитанія покажутся. Недовольныя самими собой, несчастія жизни будутъ они переносить съ ропотомъ, родителямъ причинятъ много печалей и несчастій и огорчатъ только и укоротятъ ихъ жизнь. Мысль о будущей жизни какъ такимъ дѣтямъ, такъ и ихъ родителямъ, страшна.

Вторая школа ребенка.

Когда ребенокъ достигаетъ приблизительно шести лѣтъ, начинается вторая школа, въ которой его учатъ предметамъ, необходимымъ для жизни. Первое чрезвычайно важное занятіе, которое ребенокъ получаетъ отъ родителей, во второй школѣ только продолжается и распространяется. Дитя теперь способно къ этому, потому что 5—6 лѣтъ оно развивалось достаточно физически. Въ моей молодости, кто хорошо умѣлъ читать, писать, считать и достаточныя свѣдѣнія изъ катехизиса, тотъ былъ въ хорошей школѣ и получилъ все нужное, для дальнѣйшаго развитія. Я самъ до 12 лѣтъ имѣлъ учителя, который былъ сапожникомъ, но все таки усердно училъ насъ этимъ предметамъ. Этому учителю я обязанъ многимъ, потому что онъ давалъ намъ самъ хорошій примѣръ. Хотя нѣкоторыя дѣти и остались глупыми, но вѣдь и сегодня родъ глупыхъ не вымеръ, хотя они и имѣютъ учителей-спеціалистовъ. Можно указать, что изъ такихъ школъ вышли многіе, которые, зная хорошо основаніе: «читать, писать и

считать», сами себя дальше развивали умственно. Были люди, хорошо знакомые съ церковной и всеобщей исторіей, нѣкоторые въ свободные часы отъ занятій изучали географію. Мой отецъ, который былъ ткачемъ, имѣлъ такія обширныя знанія по исторіи, что часто приводилъ меня въ недоумѣніе, хотя я и окончилъ университетъ.

Будничная школа продолжалась до 12 лѣтъ, а воскресная и праздничная отъ 12 до 18 лѣтъ. Тогда вышеназванные предметы были центромъ занятій и они считались достаточными для дальнѣйшаго самообразованія, сегодня же совсѣмъ другія школы, въ нихъ нужно много учиться и пріобрѣтать обширнѣйшія знанія, но хороши ли эти школы и полезны для всѣхъ — это другой вопросъ. Ребенокъ шести лѣтъ все еще остается ребенкомъ, а если онъ ходитъ до 13 лѣтъ въ школу, то все таки же онъ остается и нравственно и физически ребенкомъ. Если же дѣтямъ давать слишкомъ много работы, то они чахнутъ. А развѣ слишкомъ большія занятія не вредятъ имъ? Развѣ въ школахъ, гдѣ слишкомъ много учатъ, не страдаетъ какъ тѣло, такъ и духъ. Если ребенку задать слишкомъ много, то школа будетъ ему въ тягость и основательности въ знаніяхъ не будетъ никакой. Ребенокъ долженъ быть расположенъ къ занятіямъ и школа должна составлять его счастіе, съ любопытствомъ долженъ онъ заниматься. Кто обремененъ, тотъ старается облегчить свою тяжесть и будетъ протестовать противъ новой тяжести и того, кто ее даетъ.

Если принять во вниманіе нынѣшній школьный планъ и требованія, которыя ставятся дѣтямъ и сравнить все это съ молодостью дѣтей, съ ихъ нѣжными натурами, слабыми силами, тогда невольно явится вопросъ: какъ могутъ дѣти перевалить черезъ такія горы, не принося себѣ вреда? Дѣтямъ понятно при неразвитой силѣ не достаетъ усидчивости. Развѣ они не слабѣютъ умственно и физически, если должны по цѣлымъ часамъ сидѣть въ школѣ? Я замѣтилъ уже выше, что стишокъ ребенокъ выучитъ охотно, но длинное стихотвореніе онъ не можетъ выучить. Можетъ ли молодой мозгъ воспринимать новыя познанія, не отдохнувъ даже? Происходитъ совершенно такъ, какъ съ губкой, которую погружаютъ въ воду, вынимаютъ и погружаютъ ее въ другую воду, имѣя въ виду, что она должна всосать въ себя еще и эту воду. Вторая вода удаляется отъ губки, потому что она уже полна. Когда маленькіе дѣти сидятъ болѣе двухъ часовъ на урокахъ, то замѣчается, а въ особенности на дѣтяхъ слабыхъ, скука и видно, что они принимаютъ мало участія въ занятіяхъ. Если школьный планъ очень распространенъ, то основательнаго изученія нельзя ожидать. Какъ можетъ развиваться духъ и тѣло, если этому противодѣйствуютъ. Дѣти любопытны и хотятъ учиться и учатся охотно, но если они всѣмъ показываютъ, что устали и не могутъ заниматься, но принуждены къ этому, тогда все ученіе не въ прокъ и съ ними происходитъ то же, что съ молодыми лошадками, если ихъ слишкомъ мучаютъ: онѣ идутъ взадъ, вмѣсто того, чтобы идти впередъ.

Я слушалъ въ одной школѣ, какъ на одномъ урокѣ объясняли садъ. Какъ долго это продолжалось и что бѣдный учитель долженъ былъ перенести! Я подумалъ тогда: я лучше сталъ держать проповѣдь, чѣмъ вести такое объясненіе. Въ развивающей школѣ, гдѣ я учился, намъ ничего не говорили о садѣ, а всѣ мы знали, что изъ себя представляетъ садъ, что онъ приноситъ и какъ онъ устроенъ.

Другой примѣръ: одинъ господинъ разсказывалъ мнѣ, что очень трудно дать дѣтямъ понятіе о чемъ нибудь. Онъ очень трудился, чтобы дать понятіе ребенку о томъ, что такое чаша, что она дѣлается изъ серебра или золота и употребляется при принесеніи даровъ въ церкви. Когда онъ думалъ, что дитя уже ясно поняло, онъ спросилъ его, знаетъ ли онъ, что такое чаша? Ребенокъ отвѣчалъ, что да. Тогда господинъ поставилъ вопросъ, гдѣ можно достать такую чашу и ребенокъ отвѣтилъ, что у священника. Этимъ онъ доказалъ понятно, что ничего не понялъ изъ объясненія.

На этотъ разсказъ я замѣтилъ, что легко пришелъ бы къ желаемому результату. На вопросъ, какимъ образомъ сдѣлалъ бы я это, я отвѣтилъ: «я ничего бы не сказалъ ребенку, потому что онъ по прошествіи 5, 6 лѣтъ самъ будетъ знать, что такое чаша и что такое священникъ.

При занятіи надо принять во вниманіе, что дѣти учатся охотно, если ихъ дома не занимать тѣмъ же самымъ предметомъ, потому что умъ тогда обремененъ и силы уничтожаются. Это необходимо вообще, а въ особенности дѣтямъ малоспособнымъ и тѣмъ, тѣло которыхъ мало развито. Развитіе ребенка очень различно. Нѣкоторыя дѣти 5—6 лѣтъ болѣе развиты, чѣмъ другія 9 или 10 лѣтъ. Тоже не хорошо если способности развиваются слишкомъ рано, потому что обыкновенно у такихъ дѣтей тѣло больное. Есть дѣти, которыя часто семи восьми лѣтъ оказываютъ мало способности, но къ 10 или 11 годамъ способность проявляется явственнѣе. Я понятно за то, чтобы дѣти учились столько сколько позволяютъ ихъ силы, но нельзя ихъ напрягать Отецъ и мать должны продолжать тѣ же свои занятія дѣтьми и дѣти не только должны смотрѣть, какъ работаю родители, но соотвѣтственно ихъ силамъ работать сами Если силы очень напряжены для школьныхъ занятій, жна домовая школа отступаетъ на задній планъ и чему они дѣти, не научились, тому не научатся они уже в свои ствіи.

Родители должны тоже наблюдать затѣмъ, чтобы дѣти школьными занятіями пользовались хорошо. Здѣсь тоже катехизисъ самый первый и важный предметъ и родители должны часто провѣрять, какіе успѣхи дѣлаютъ дѣти по этому предмету.

Потому-то и должны родители посылать постоянно дѣтей въ школу. Какъ строго заботились родители въ моей молодости о моихъ успѣхахъ въ законѣ Божіемъ, какъ велѣли мнѣ разсказывать во время обѣда по воскреснымъ и праздничнымъ днямъ проповѣдь, и если чего я не зналъ, то бывалъ наказанъ безъ обѣда. Понятно это было тяжелымъ наказаніемъ для голоднаго ребенка! Дѣти не только должны дѣлать успѣхи по закону Божію, они должны также, въ особенности по примѣру своихъ родителей, жить по закону. На это родители должны обращать особое вниманіе дѣтей.

Родители должны тоже заботиться, чтобы дѣти въ это время получали питательную пищу. Они не только должны учиться, но расти. Если пища даже и проста это ничего, именно къ такой пищѣ и надо пріучать дѣтей. Крѣпкіе напитки должны устраняться отъ дѣтей какъ ядъ. Одежда должна быть тоже проста и соотвѣтственна временамъ года. Только никакого щегольства, которое ведетъ къ гордости! Надо позаботиться о хорошей спальнѣ, гдѣ воздухъ былъ-бы всегда чистъ, о чистой, здоровой постели, такъ чтобы не развилось нѣжничанье. Также должно обратить вниманіе на закаливаніе дѣтей чистымъ воздухомъ и ходьбой босикомъ. Зимой молодежь можетъ ходить утромъ и вечеромъ дома; но для этого упражненія на свѣжемъ воздухѣ надо пользоваться весной и осенью. Только закаленіемъ молодая натура укрѣпится вдвойнѣ.

Это ничего не стоитъ и трудъ незначительный. Какъ скоро дѣти привыкаютъ, что могутъ сдѣлать себѣ ванну и если они въ недѣлю возьмутъ отъ двухъ до четырехъ полуваннъ или полныхъ ваннъ впродолженіи 1 минуты, то они развиваются къ радости своихъ родителей и къ благословенію самихъ себя. Если-же молодежь изнѣжена, то ее ожидаютъ многіе страданія и недуги.

Школа подрастающей молодежи.

Школьное время продолжается обыкновенно отъ 6 до 13 лѣтъ и время это причисляется къ дѣтству. Оно похоже на прекрасный весенній день, который вскорѣ исчезаетъ. Приходитъ другое время, которое приноситъ отчасти тѣ-же обязанности, но въ высшей степени: Тогда отецъ и мать должны были приложить всѣ свои усилія, чтобы быть хорошими учителями своихъ дѣтей. До сихъ поръ дѣти были боязливы и слабы, пребывали большею частью въ близости родителей и

главное вниманіе обращали на нихъ. Какъ только ребенокъ начинаетъ подростать, онъ дѣлается любопытнѣе, хочетъ больше видѣть, больше слышать и болѣе вращаться съ людьми. Здѣсь надо заботиться о томъ, чтобы онъ слышалъ только про добро, упражнялся въ добрѣ и избѣгалъ худого общества. Въ это время должно положить основаніе вѣрѣ и религіи, на которой потомъ возвышается вся человѣческая жизнь. Можно это время назвать школою добродѣтели, потому что добродѣтель главный предметъ изученія.

Надо хорошо вкоренить въ умъ и въ сердце молодежи приговоръ, изреченный Богомъ: будешь работать въ потѣ лица твоего и терпѣливо переносить тяжести и горечь жизни.

Такъ какъ въ это время свѣтъ представляетъ молодежи все, чтобы ее погубить, то и надо хорошо ознакомить молодежь съ другимъ приговоромъ Бога: Ты когда нибудь умрешь навѣрно, тогда оставишь все, что тебѣ принадлежитъ, и долженъ будешь отвѣчать за свои поступки. Въ это время можно различить у большинства, пойдутъ ли они широкой дорогой или узкой, трудовой тропинкой добродѣтели, которая ведетъ къ спокойствію на землѣ и вѣчному счастью.

Родители должны употреблять всю свою практичность, чтобы защищать дѣтей своихъ отъ опасностей свѣта и учить ихъ, какъ они могутъ избѣгать этихъ опасностей. Они должны учить дѣтей, что тѣ погибнутъ, когда будутъ искать опасностей. Чтобы родители могли усердно исполнять свои обязанности, пусть только они подумаютъ, что дѣти имѣютъ большую склонность ко злу, чѣмъ къ добру. Ничто не можетъ такъ воздержать человѣка отъ приманокъ свѣта, какъ добродѣтельная жизнь, потому что, благодаря ей, передъ глазами человѣка стоитъ его вѣчное назначеніе, которое заставляетъ познакомиться со свѣтомъ во всей его бѣдности и порочности. Никогда суета и зло не восторжествуютъ надъ добродѣтелью, если вѣчная цѣль преслѣдуется съ младенческимъ усердіемъ. Противуположность составляютъ тѣ, которые въ это время жизни теряютъ вѣчную цѣль изъ глазъ. Потому и происходитъ, что одни слѣдуютъ дорогой смиренья, другіе—гордости; одни любятъ простоту, другіе— щегольство; одни ведутъ удовлетворительную жизнь, другіе—предаются сластямъ и радостямъ ея. То-же самое и съ другими добродѣтелями и пороками.

Молодыя деревья, которыя пересаживаютъ въ садъ, требуютъ впродолженіи многихъ лѣтъ крѣпкую подпору и должны быть обрѣзываемы, чтобы не погибли. Такою-же подпорой должны быть родители для ихъ дѣтей, они должны различные зародки зла искоренять. Если подпора дерева уничтожается, тогда оно, благодаря бурямъ и вѣтрамъ, падаетъ, гибнетъ. То-же самое происходитъ и съ дѣтьми, если родители не защищаютъ ихъ отъ паденія. Если-же дѣти въ этихъ прекраснѣйшихъ годахъ жизни научены страху, любви и службѣ Богу, тогда они послѣдуютъ по дорогѣ разсудка и счастья.

Я зналъ семейство, гдѣ отецъ былъ добросердеченъ, но мать была такъ очарована своими дѣтьми, что видѣла въ нихъ только все хорошее. Оба они не усмотрѣли худыхъ склонностей дѣтей своихъ и имъ угрожающихъ опасностей, и давали имъ слишкомъ много свободы. Когда дѣти достигли 20-лѣтняго возраста, родители хорошо видѣли, что мало обращали вниманія на самое необходимое и что дѣти ихъ уже слѣдуютъ по широкой дорогѣ пороковъ, съ которой они уже не могутъ свернуть въ сторону. Два сына искали свѣтскихъ удовольствій и веселаго общества и имъ вскорѣ не понравилось жить въ родительскомъ домѣ. Одинъ предался игрѣ и пьянству, другой предался слабострастнымъ удовольствіямъ. На слова отца и матери не обращалось никакого вниманія и уже 25 лѣтъ оба сдѣлались жертвою страсти. Дочь вращалась въ обществѣ, гдѣ щегольство проповѣдывалось не только словами, но и примѣрами, и скоро къ ней ней можно было примѣнить пословицу: что посѣешь, то пожнешь.

Едва достигла она 24 лѣтъ, какъ пришли уже большія несчастія родителямъ, и печальныя послѣдствія съ каждымъ

годомъ увеличивались. Мать была нянькой своей испорченной дочери, а отецъ зарабатывалъ для всѣхъ на хлѣбъ. Самое печальное это то, что такіе родители не могутъ подѣйствовать ни словомъ, ни примѣромъ, потому что, когда дѣти слѣдуютъ по дорогѣ глупости, они глухи ко всякимъ напоминаніямъ.

Я знаю еще одного отца и мать, которые очень бѣдны и съ трудомъ зарабатываютъ на хлѣбъ для своихъ восьми дѣтей, которыя достаютъ самую бѣдную и простую пищу. Уже въ первыхъ годахъ они были строго пріучены зарабатывать на хлѣбъ, но учились также и молиться: «хлѣбъ нашъ насущный даждь намъ днесь», также какъ и пословицу: «въ потѣ лица твоего будешь зарабатывать хлѣбъ твой». Эти дѣти вскорѣ попали къ чужимъ людямъ, чтобы на службѣ у нихъ зарабатывать хлѣбъ. Изъ родительскаго дома они вынесли одно: вѣрно служить Богу и прилежно работать. Хотя они были отдалены отъ родителей, но все же они были защитой, къ которой дѣти могутъ прибѣгнуть во время угрожающихъ имъ опасностей, потому что связь сыновней любви не скоро разрывается. Всѣ эти дѣти вскорѣ достигли счастья, котораго имъ многіе завидовали. Что же было причиной этого? Они жили, слѣдуя своей религіи, имѣли охоту къ работѣ, обладали добродѣтелями и исполняли хорошо обязанности по отношенію къ Богу и родителямъ.

25 лѣтъ тому назадъ я зналъ одну мать — христіанку, въ полномъ смыслѣ этого слова. Мужъ ея умеръ, когда 9-й ребенокъ лежалъ въ колыбели.

Съ замѣчательнымъ самоотверженіемъ эта вдова вела свое хозяйство и примѣрно воспитывала своихъ дѣтей. Что же вліяло на нее такъ хорошо? Она обладала глубокимъ религіознымъ чувствомъ, простотой, бережливостью, связанными со спокойнымъ характеромъ.

Въ приведенныхъ годахъ родители должны заботиться, чему должны они учить своихъ дѣтей, что имъ необходимо, что полезно и что излишне. Самое необходимое, чему должны дѣти учиться, это простое веденіе дома. Къ этому принадлежитъ прежде всего: чистота, простота и примѣненіе полезнаго. Совершенно иначе было бы, еслибы дѣти учились не обращать вниманія на полезное и простое, а примѣняли бы щегольство и роскошь. Шитье, штопанье и вязанье должна знать каждая дѣвочка, а потому это должно быть первымъ, чему она должна учиться. Если же дѣвочка начнетъ сперва вышивать и другія ненужныя работы, то никогда не выучится шить и вязать. Какъ много зависитъ отъ изученія домашнихъ работъ! Особенно хорошо должно изучиться женской молодежью кулинарное искусство и долженъ ставиться вопросъ: что самое здоровое, простое и питательное и что придаетъ силу и выносливость? Все, что не приноситъ такой пользы, всего этого надо избѣгать. Какъ часто вкрадывается жажда паслажденія и удаляетъ простоту и очень часто благосостояніе. Родители не должны забывать, что дѣти растутъ до 24 лѣтъ, а потому въ продолженіи этого времени должны получать питательную ѣду, чтобы правильно развиваться.

Самая глупая дѣвочка можетъ разыгрывать роль барышни, писать и нѣсколько фразъ хватать на случай, но этимъ ничего не придается домашнему хозяйству. Многія гуляютъ праздно и чтобы выглядѣть болѣе знатными носятъ высокіе каблуки. Онѣ знакомы съ модньмъ журналомъ лучше, чѣмъ съ повареной книгой. И стоятъ въ своемъ мнѣніи гораздо выше, чѣмъ обыкновенный народъ.

Если онѣ не держутся какъ графини, то все таки имѣютъ три четверти ихъ. Когда же имъ придется заработать кусочекъ чернаго хлѣба, то вся ловкость ихъ исчезаетъ. Я зналъ мать, которая воображала, что ея дочь очень красива и очень хороша для простой жизни деревенской, и дочь понятно думала то же самое и что она предназначена для чего то высшаго. Дѣвушка хотѣла непремѣнно въ городъ и ослѣпленная мать отвезла ее въ городъ, думая, что тамъ она достигнетъ чего то высшаго. Когда дочь провожала лѣто дома и много о себѣ воображала, мать радовалась, что дочь такъ прекрасно перемѣнилась. Когда же кончилось городское образованіе до-

чери и мать отдала ей маленькое имѣніе, должно было наступить еще высшее счастье, но случилось совершенно противоположное. Никто не хотѣлъ осчастливить себя владѣніемъ дочери и она была принуждена сама зарабатывать хлѣбъ. Она часто перемѣняла мѣста и не могла найти подходящаго, потому что ничего не умѣла дѣлать. Наконецъ нужда склонила ее идти на фабрику. Нѣсколько лѣтъ спустя она возвратилась опять въ общество, гдѣ играла такую важную роль и искала тамъ поддержки. Передъ смертью еще мать могла увидѣть плоды своего воспитанія и понятно горе свело ее раньше въ могилу. Кто же виноватъ въ такой несчастной жизни? Родители должны хорошо быть ознакомлены съ задачей воспитанья. Самое лучшее потому начать ученіе съ простоты, бережливости, а въ особенности съ Закона Божія и продолжать его. Кто такъ воспитанъ, съумѣетъ помочь себѣ во всѣхъ случаяхъ жизни, въ особенности религія, которая имъ глубоко запечатлѣется въ сердцѣ, будетъ утѣшительнымъ проводникомъ во всѣхъ несчастіяхъ.

Избраніе призванія.

Самое важное въ жизни человѣка, это избраніе призванія; если удаченъ выборъ, то человѣкъ по большей части будетъ хорошо исполнять свои обязанности, если же нѣтъ, то человѣческая жизнь является просто несчастіемъ. Справедливо называютъ свѣтъ мастерской, въ которой изучаютъ различныя ремесла и каждое ремесло имѣетъ свои спеціальности. Проходитъ дѣтство, какъ красивое утро, проходитъ и молодость, подобно веснѣ, очень скоро. Какъ за весной слѣдуетъ жаркое лѣто, такъ и за молодостью слѣдуетъ серьезная жизнь по призванію. Каждый человѣкъ долженъ дѣйствовать по предназначенному призванію. Кто-же можетъ указать человѣку, какому призванію долженъ онъ слѣдовать? Должны-ли это указать отецъ и мать? Мы принадлежимъ всецѣло Богу, нашему Творцу, и Онъ только можетъ намъ назначить призваніе. Родителей обязанность подготовить дѣтей къ призванію. Въ дѣйствительности, если ребенокъ хорошо воспитанъ, то явится и склонность и способность къ какому-нибудь призванію и если прибавить еще разсудительныхъ родителей, то призваніе, предназначенное Богомъ, будетъ очень доступно. Въ этомъ дѣлѣ родители должны давать дѣтямъ совѣты и обращать ихъ вниманіе на то, что такимъ образомъ исполняется воля Господня. На жизнь по призванію должно смотрѣть, какъ на средство служенія Богу. Въ этомъ отношеніи родители дѣлаютъ часто большую ошибку. Они только заботятся о томъ, чтобы дѣти достигли большого богатства или чести и именно этимъ многія тысячи удаляются отъ истиннаго призванія. Можно встрѣтить много богатыхъ людей и нѣкоторыхъ занимающихъ почетное мѣсто, которые, однако, говоря чистосердечно, признаются, что чувствуютъ себя очень несчастливыми. Ни богатство, ни имѣніе, ни почести не доставляютъ счастія, а только удовлетворенность; послѣдняя-же достигается только тогда, когда человѣкъ живетъ по истинному призванію и исполняетъ свято свои обязанности.

Я приготовлялъ однажды старую служанку къ смерти и когда я ей сказалъ, что Богъ будетъ добръ къ ней, потому что призваніе ея было очень трудное, она мнѣ отвѣтила: «мое призваніе не было тяжело; я была всегда довольна и если-бы я опять могла возвратиться въ свѣтъ, я была бы служанкой». Ясное доказательство, что она нашла свое призваніе и свято исполняла свои обязанности.

Ко мнѣ пришелъ одинъ отецъ искать утѣшенья и разсказалъ мнѣ слѣдующее. Однажды въ своемъ носовомъ платкѣ онъ принесъ все свое достояніе въ городъ и, благодаря своему прилежанью и хорошему поведенію, женился на богачихѣ и сдѣлался обладателемъ громаднаго состоянія. Теперь онъ также несчастливъ, какъ когда-то былъ счастливъ. На вопросъ, почему-же онъ женился, онъ мнѣ отвѣтилъ: «я хотѣлъ избѣгнуть бѣдности и думалъ, что въ обладаніи достоянія найду счастье. Теперь-же я другого мнѣнія, но ничего не

могу измѣнить. Я несчастенъ и едва-ли найду свое прежнее счастье». Развѣ нѣтъ людей, съ которыми случается то-же?

Въ этомъ не будетъ сомнѣваться тотъ, кто уже приглядѣлся къ свѣту. Потому и надо быть осторожнымъ, чтобы не избрать не подходящаго образа жизни. Каждый долженъ искать съ помощью Бога и примѣненіемъ склонностей и способностей. Если я долженъ дать совѣтъ родителямъ, какъ они могутъ помочь дѣтямъ въ избраніи призванія, то я скажу слѣдующее: глубоко вкорените въ сердца дѣтей вашихъ религію, давайте съ себя дѣтямъ примѣръ христіанской жизни, пріучайте ихъ ко всевозможнымъ занятіямъ, къ самоотверженію, тогда можно надѣяться, что дѣти послѣдуютъ своему призванію.

Господствуетъ мнѣніе, что нужно учиться только тому, что необходимо къ будущему призванію, а остальное оставить въ сторонѣ. Я совсѣмъ другого взгляда на это, потому что такимъ образомъ являются односторонніе, неопытные люди, которые въ своемъ призваніи даже не могутъ справиться, для чего нужно знакомство съ жизнью. До 21 года я былъ ткачемъ и работникомъ въ помѣстьи, но я никогда не раскаявался въ препровожденіи такимъ образомъ моей юности. Большая разница читать только о различныхъ призваніяхъ и слѣдовать имъ. Я знаю много священниковъ, которые работали тоже въ деревняхъ. Никто не можетъ упрекнуть ихъ, что это мѣшало исполненію ихъ обязанностей. Ясно, что тотъ, кто самъ испыталъ жизнь по призванію другихъ людей, можетъ оказать больше сочувствія къ ихъ судьбѣ и дать имъ хорошій совѣтъ. Такія придаточныя школы очень полезны для собственной жизни.

Какъ на человѣческій духъ, такъ и на человѣческое тѣло дѣйствуетъ вредно, если кто не основательно изучаетъ то, что необходимо для его призванія. Деревенскія занятія дѣйствуютъ благопріятно на развитіе и увеличеніе силы. Я знаю чиновника, который въ молодости предавался сельскимъ занятіямъ, потомъ два года изучалъ геологію и потомъ отдался юриспруденціи. Со временемъ онъ сдѣлался всеобщимъ любимцемъ, къ нему шли охотно, онъ умѣлъ давать совѣты, цѣнилъ религію, потому что изученіемъ познакомился съ ней ближе. Именно многосторонность его знаній и есть причина, что онъ былъ доволенъ своимъ призваніемъ.

Одна дѣвочка родителями была отдана въ институтъ, но имѣла всѣ привычки городского сословія. Съ большимъ трудомъ учила она уроки, но въ тайны простой домашней жизни она не была посвящена. Она достала мѣсто соотвѣтственно своему образованію. Она чувствуетъ себя несчастной и не можетъ исполнять обязанностей своего призванія.

Я зналъ одну дѣвочку съ ограниченнымъ талантомъ; она имѣла большую охоту къ религіи и къ работѣ. Она приготовлялась прекрасно къ обыкновенному образу жизни. Она выучилась съ большимъ трудомъ немного по французски, немного рисовать и выучила съ трудомъ цѣлую книгу комплиментовъ. Приэтомъ она часто жаловалась. Отецъ и мать думали быть счастливыми этимъ ребенкомъ, потому что употребили много на ея образованіе. Такъ какъ она имѣла 80000 гульденовъ въ приданое, то и получила жениха изъ высшаго сословія. Я не зналъ особы несчастливѣе этой женщины. Выученное не помогало, она не знала достоинства этого. Я убѣжденъ, что она при соотвѣтствующемъ выборѣ призванія была бы счастлива. Эта особа не только несчастна сама по себѣ, но она тоже причина несчастія родителей, родственниковъ и знакомыхъ. Ясно поэтому, что постоянное горе скоро свело ее въ могилу, которую она предпочла жизни, отъ которой хотѣла освободиться. Родителямъ причиняло большое несчастіе то, что они не спрашивали самихъ себя: какому призванію должна слѣдовать наша дочь соотвѣтственно способностямъ и привычкамъ тѣла и духа?

Другая дѣвочка была кривобокая и кромѣ того одна нога была короче другой; но она обладала большимъ достояніемъ. Эта дѣвочка хотѣла имѣть жениха. Родители были совѣтниками и выбирателями. Положено было: чѣмъ короче одна

нога, тѣмъ больше денегъ получитъ дочь, такъ что недостающій кусокъ замѣнится серебромъ, а недостатки въ тѣлѣ пополнятся золотомъ. Нашелся женихъ, который проповѣдывалъ любовь и вѣрность и получилъ ее, какъ невѣсту. Три года спустя, говоря языкомъ картиннымъ, кожа на три четверти была уже собрана и на 4 годъ исчезла и послѣдняя часть и наконецъ она утѣшилась, когда мужъ умеръ. Можно привести большое количество примѣровъ, въ которыхъ происходитъ то-же самое. Причина лежитъ въ неопытности ребенка и неумѣніи совѣтовать родителей. Кто имѣетъ глаза, тотъ пусть смотритъ вокругъ себя и онъ согласится съ моими взглядами.

Большая часть людей несчастна, потому что или они неудачно выбрали призваніе или нѣтъ надлежащаго приготовленія и потому является множество людей, которые въ молодости еще впали въ бездѣйствіе и не могутъ потому исполнять обязанностей своего призванія. Какъ много юношей предается пьянству!

Они не могутъ исполнять впослѣдствіи своихъ обязанностей, имъ недостаетъ благосостоянія, домового покоя — однимъ словомъ вся жизнь въ ошибкахъ. Они не только не будутъ исполнять обязанности относительно себя, но и относительно призванія, и являются потому печальныя послѣдствія и даже гибель.

Я зналъ одного юношу, который рѣзко выдѣлялся изъ среды ему равныхъ поселянъ своими способностями и талантами, но онъ предался пьянству. Сначала пилъ онъ приблизительно каждый мѣсяцъ одну мѣру, но страсть его постоянно увеличивалась. Онъ женился на разсудительной молодой дѣвушкѣ, которая думала, что онъ сдержитъ свое обѣщаніе и воздержится отъ пьянства, но вышло совершенно противоположное. Къ пьянству присоединилась еще игра въ карты и послѣ того, какъ онъ прохозяйствовалъ 16 лѣтъ, онъ сдѣлался жертвою своей страсти. Дворъ его перешелъ въ чужія руки и молодой женѣ съ шестью ребятишками остался одинъ маленькій домикъ. Мать должна была полоть, а дѣти услуженіемъ зарабатывать хлѣбъ. Каждый ребенокъ могъ-бы получить приданое, если-бы отецъ былъ работящій и вмѣсто того, чтобы пить, исполнялъ свои обязанности. Развѣ нѣтъ такихъ или подобныхъ примѣровъ въ этомъ сословіи? Чтоже причиною этихъ несчастій? Несчастная школа молодости въ родительскомъ домѣ. Какъ счастливы дѣти, имѣющія строгихъ родителей, которые являются хорошими защитниками ихъ и примѣромъ своимъ пріучаютъ ихъ къ добру. Еще вреднѣе, чѣмъ пиво и вино, дѣйствуетъ водка. Кто можетъ перечислить примѣры, гдѣ водка извела цѣлыя семейства. Потому родители должны заботиться отдалять дѣтей отъ этого напитка, чтобы они не сдѣлались жертвой водки. При крѣпкихъ напиткахъ надо помнить слѣдующее: употребляй ихъ очень мало и не привыкай къ нимъ, чтобы не чувствовать влеченія къ нимъ, потому что въ такомъ случаѣ ты на худой дорогѣ, съ которой свернуть уже трудно. Еще лучше, если будешь держаться далеко отъ крѣпкихъ напитковъ, тогда будешь здоровъ и неиспорченъ. Лучшую защиту отъ пьянства представляетъ религія; если жить, слѣдуя ей, тогда понятно не произойдетъ это несчастіе.

Страшное несчастіе, жертвой котораго падаютъ многіе, это невоздержанность, имѣющая печальнѣйшія послѣдствія. Что посѣешь, то и пожнешь,—гласитъ пословица, а потому родители должны такъ защищать своихъ дѣтей, какъ передъ никакимъ несчастіемъ. Скоро они впадаютъ въ это несчастіе, если отецъ и мать не обращаютъ на это надлежащаго вниманія. Если юноша или дѣвушка разъ предались этому, то слова родителей уже не помогаютъ. Какъ многимъ это несчастіе уже въ молодости причиняетъ смерть! Но самое печальное—это, когда съ невоздержанностью соединяется пьянство. Кто имѣетъ дѣло съ двумя разбойниками, развѣ тотъ можетъ уцѣлѣть? Счастливъ тотъ, кто ученіемъ и примѣромъ отстраненъ отъ такихъ чудовищъ.

Кромѣ этихъ двухъ приведенныхъ пороковъ, можно было-

бы упомянуть много другихъ, которые дѣйствуютъ очень вредно. Если намъ они не бросаются въ глаза, то это потому, что дѣйствуютъ тихо. Что-же можетъ защитить отъ этихъ всѣхъ несчастій? Единственно только понять вѣчное назначеніе человѣка и хорошо изучить и слѣдовать своей религіи.

Если было-бы возможно крикнуть всѣмъ отцамъ, матерямъ, воспитателямъ и воспитательницамъ; вникайте глубже въ назначеніе человѣка и если хотите въ своемъ призваніи быть счастливымъ и сдѣлать другихъ счастливыми, то положите глубокое основаніе религіозное въ сердцахъ ввѣренныхъ вамъ дѣтей и учите ихъ пріобрѣтать добродѣтели. Защищайте ихъ отъ этихъ несчастій и учите ихъ цѣнить религію.

Въ этой школѣ жизни, гдѣ приготовляются для будущаго счастья, должно заботиться какъ о здоровьѣ духа, такъ и тѣла. Какъ въ обветшаломъ домѣ нельзя жить беззаботно, такъ и для духа мученіе, если онъ въ жизни по призванію не живетъ въ здоровомъ тѣлѣ. А потому какъ родителей, такъ и воспитателей святая обязанность послѣ заботы о духѣ, чтобы ввѣренныя имъ дѣти не только обладали добродѣтелями, но чтобы здоровая душа жила въ здоровомъ тѣлѣ. Чтобы оно было сильно и выносливо, оно должно получать хорошую пищу и всего должно избѣгать, что вредитъ натурѣ. Вода тоже прекрасное средство для поддержанія и укрѣпленія здоровья и должна употребляться молодежью. Я совершенно не за то, чтобы всѣ сдѣлались гидропатами, это совсѣмъ не необходимо; но употребляйте воду, какъ средство укрѣпленія и чистоты и какъ средство защиты отъ болѣзней: никто не долженъ избѣгать ее. Если кто не чиститъ своего сюртука, то вскорѣ онъ портится отъ грязи и пыли; но и несказано, чтобы каждый два или три раза въ день чистилъ свой сюртукъ. Я вполнѣ убѣжденъ, что большая часть людей была-бы здоровѣе, счастливѣе, если-бы употребляли водолеченіе. Если нынѣшнее поколѣніе хочетъ быть еще хилѣе, то надо начать съ дѣтей. Молодежь должна только попробовать, какое дѣйствіе оказываетъ вода и она скоро убѣдится, что духъ и

тѣло, благодаря ея употребленію пришли въ лучшее состояніе. Примѣняютъ въ человѣческой жизни многое и сдѣлали различныя полезныя устройства: больницы, дома призрѣнія и т. п. Но гдѣ въ деревнѣ можно найти простую постройку, гдѣ-бы отъ времени до времени можно было взять ванну?

Я не думаю, чтобы общество могло сдѣлать своимъ членамъ больше, чѣмъ то, чтобы дать возможность каждому изъ нихъ часто брать ванну. Если молодые люди читаютъ эту книгу, то пусть послѣдуютъ моему совѣту: берите каждую недѣлю разъ или два полуванну весной, лѣтомъ и осенью, но только въ продолженіе минуты, и вы увидите, какъ будете себя хорошо чувствовать. Если-же вы хотите вполнѣ слѣдовать моему примѣру, то передъ купаньемъ усиленно работайте, чтобы вспотѣть; чѣмъ больше пота, тѣмъ лучше. Войдите въ воду до желудка и мойте верхнюю часть тѣла, самое большее въ продолженіи минуты, все должно быть сдѣланнымъ. Я не только примѣняю это къ мужчинамъ, но и къ женщинамъ. Если идете напримѣръ лѣтомъ около ручья, то войдите на пару минутъ въ него, это очень укрѣпляетъ тѣло. Когда пройдетъ будній день крестьянъ, то они, самое лучшее, если на минуту войдутъ въ воду, это удаляетъ изъ тѣла большую часть усталости. Полуванна еще болѣе дѣйствуетъ точно также какъ обливаніе колѣнъ. Сдѣлайте пробу и вы убѣдитесь во всемъ мною сказанномъ собственнымъ опытомъ.

Одна служанка пришла ко мнѣ совершенно удрученная и усталая и сказала, что не можетъ исполнять своихъ обязанностей, потому что ей это не подъ силу. Вообще, у нея ничего не болитъ, она только очень слаба. Я посовѣтовалъ ей прежде, нежели пойти спать, ходить $^1/_4$—$^1/_2$ часа босикомъ и брать 2 или 3 раза въ недѣлю полуванну и также два раза въ недѣлю стоять въ водѣ до колѣнъ или ходить въ ней. Она послѣдовала этому совѣту и 6 недѣль спустя сообщила мнѣ, что можетъ опять начать свою работу. Ея господа позволили ей дома брать ванны.

Одинъ крестьянскій работникъ жаловался мнѣ, что дол-

женъ оставить службу; два раза уже имѣлъ онъ тифъ и съ этого времени не достигъ нормальной силы. Что-же долженъ онъ дѣлать? Его господинъ не будетъ имѣть слуги, когда онъ уйдетъ, а онъ не знаетъ куда идти. Я далъ ему совѣтъ: онъ долженъ былъ три раза въ недѣлю обливать верхнюю часть тѣла и колѣни водою, и два раза въ недѣлю брать полуванну въ продолженіи $^1/_2$ минуты.

Лѣченіе такое должно продолжаться три недѣли. По прошествіи трехъ недѣль, долженъ онъ только 2—3 раза въ недѣлю брать полуванну, если-же хочетъ совершенно примѣнять хорошее лѣченіе, то долженъ въ продолженіи многихъ дней пить чашку желудковаго кофе. Этотъ рабочій послѣдовалъ моему совѣту, и такимъ образомъ не покинулъ своего мѣста, а вскорѣ могъ прекрасно исполнять свои обязанности. Его господинъ охотно предоставилъ ему удобства для того, чтобы брать ванны.

Въ одномъ семействѣ были три чрезвычайно слабыя дочери, но онѣ имѣли прекрасныя намѣренія и задатки. Какъ родители боялись, что они будутъ дѣлать со своими слабыми дочерьми, такъ и дочери страшились мысли о томъ, какое призваніе изберутъ онѣ себѣ, потому что и онѣ чувствовали свою хилость.

Я посовѣтовалъ имъ каждое утро и каждый вечеръ ѣсть бульонъ, къ обѣду хорошую питательную ѣду и брать 3—4 раза въ недѣлю полуванну, и кромѣ того, употреблять укрѣпляющія средства. По прошествіи шести мѣсяцевъ, явились три сестры ко мнѣ и были очень счастливы и въ хорошемъ настроеніи. Онѣ имѣли здоровый видъ, и примѣненіе воды сдѣлалось ихъ страстью. Какъ многіе должны подражать этимъ тремъ сестрамъ! Одна изъ нихъ разсказывала мнѣ, что имѣетъ знакомую, которая была также хила, какъ и она. Она сдѣлала такое-же примѣненіе и теперь здорова и счастлива.

Одинъ отецъ привелъ мнѣ своего 16-лѣтняго сына и разсказывалъ, что онъ слабъ для управленія сельскимъ хозяйствомъ; онъ былъ боленъ восемь лѣтъ тому назадъ, и съ тѣхъ поръ у него полный упадокъ силъ. Отецъ спрашивалъ меня не долженъ-ли сынъ заняться науками, чтобы потомъ легче найти занятіе. Я отвѣтилъ ему: позвольте вашему сыну лѣтомъ, осенью и весною войти на 10 минутъ въ воду; два или три раза въ недѣлю обливать верхнюю часть тѣла и 2—3 раза въ недѣлю брать полуванну. Такое лѣченіе должно продолжаться 5 недѣль. По прошествіи этого времени долженъ онъ 2—3 раза въ недѣлю брать полуванну. По прошествіи приблизительно 12 недѣль, отецъ пришелъ ко мнѣ съ сыномъ, обрадованный перемѣной къ лучшему. Сынъ охотно принялся теперь за работу, исполнялъ ее безъ труда и былъ очень радъ, что можетъ приняться за сельское хозяйство.

Если молодежь послѣдуетъ моему совѣту и родители будутъ способствовать этому, тогда я убѣжденъ, что для молодежи пойдетъ все лучше.

Высшія школы.

Человѣкъ сотворенъ не только для этого свѣта, Богъ предназначилъ его для высшей цѣли. Онъ долженъ пройти эту жизнь, время испытанія и впослѣдствіи наслаждаться вѣчнымъ счастьемъ на небѣ. Это назначеніе можетъ онъ достичь исполненіемъ заповѣдей Божіихъ и исполненіемъ обязанностей своего призванія. Но чтобы на дорогѣ къ своей цѣли человѣкъ не встрѣтилъ препятствій, необходимо, чтобы порядокъ и миръ царствовали между людьми. Это можетъ существовать по волѣ Бога съ помощью государства и церкви. Государство и церковь должны заботиться о благосостояніи гражданъ и помогать имъ въ достиженіи высокаго назначенія. Какъ каждому человѣку предназначено Богомъ призваніе, такъ и назначены Имъ представители и предводители государства и церкви. Ясно, что такой человѣкъ долженъ пройти высшую школу и знать больше, чѣмъ тѣ, которые принимаются за обыкновенную работу. Какъ живописецъ долженъ посѣщать школу искусствъ, учиться очень много и упражняться, пока

не сдѣлается мастеромъ въ своемъ дѣлѣ, такъ должны то-же и представители государства и церкви много учиться, пройти высшія школы и тогда могутъ они только хорошо исполнять свои обязанности. Такъ какъ тѣ, которымъ предоставлено предводительство государствомъ и церковью, то необходимо глубокое религіозное основаніе, а потому и учителя такихъ особъ должны употребить всѣ свои усилія на это; они могутъ достичь этого только тогда, когда у нихъ самихъ хорошее религіозное основаніе. Тогда только могутъ они вкоренить въ сердца правду; тогда только могутъ они ввѣренныхъ имъ учениковъ утвердить въ вѣрѣ, если слова свои будутъ доказывать, давая съ себя же примѣръ; тогда только удовлетворяютъ они желаніямъ родителей, ввѣрившихъ имъ дѣтей, которыхъ отдавали учителю не только для того, чтобы онъ выучился наукамъ, но и чтобы утвердился въ вѣрѣ. Гдѣ можно найти родителей, которые не смотрѣли бы на религію, какъ на главнѣйшій предметъ, который долженъ преподаваться дѣтямъ? А потому всѣ учителя должны быть проникнуты религіознымъ чувствомъ, и въ особенности учителя высшихъ учебныхъ заведеній. Если одинъ изъ учителей любитъ религію, другой напротивъ нѣтъ, то молодежь приводится только въ смущеніе, а такъ какъ худое скорѣе прививается къ человѣку, чѣмъ хорошее, то и невѣрующій учитель дѣйствуетъ больше на молодежь, чѣмъ вѣрующій, и вслѣдствіе этого молодежь дѣлается невѣрующей и гибнетъ. Въ молодыхъ сердцахъ, которыя мягки, какъ воскъ, легче зарисовывается изображеніе сатаны, чѣмъ Бога.

Учитель высшаго учебнаго заведенія не только долженъ быть вѣрующимъ и учить вѣрѣ, но онъ долженъ наблюдать за тѣмъ, чтобы какъ сила духа, такъ и тѣла развивалась. Какъ растеніе поднимается постепенно изъ земли и дѣлается все больше и больше, то-же самое происходитъ и съ человѣкомъ. Правильнымъ воспитаніемъ онъ укрѣпляется какъ нравственно, такъ и физически; если оно неправильно, то и духъ и тѣло гибнутъ. Учитель высшаго учебнаго заведенія

долженъ заботиться вдвойнѣ; во-первыхъ, чтобы не терпѣло тѣло отъ ученія и во-вторыхъ, чтобы духъ соотвѣтственно этому развивался. Не должно быть обремененія духа, которое бы мѣшало его развитію или совершенной гибели тѣла. Ничего нѣтъ необходимѣе для молодыхъ людей, какъ движеніе; ничего нѣтъ вреднѣе какъ сидѣть постоянно при работѣ. Лошади, которыя слишкомъ часто запрягаются, никогда не достигнутъ полной силы, такъ и продолжительное сидѣніе очень вредно для молодежи, легко можетъ произойти какая-нибудь болѣзнь. Каждый годъ силы духа увеличиваются и соотвѣтственно этому должны быть распредѣлены занятія. Если сравнить школьный нынѣшній планъ высшихъ учебныхъ заведеній съ планомъ, существовавшимъ 30—40 лѣтъ тому назадъ, какая разница въ занятіяхъ! Слышны вездѣ жалобы, что отъ молодежи многаго требуютъ. Я за то, чтобы учились столько, сколько возможно; но что изъ этого, если учились многимъ предметамъ, но не изучили ни одного, а только попортили свое здоровье? Этимъ понятно мѣшаютъ только удовлетворять будущему призванію. Сказано уже, что первый и самый важный предметъ преподаванія въ высшихъ школахъ это Законъ Божій. Что за человѣкъ безъ вѣры? Вмѣсто того, чтобы въ высшей школѣ дальше развивать свои познанья по этому предмету, теряютъ то, что пріобрѣли раньше. Не безъ вины учителей теряютъ молодые люди свои прежнія религіозныя убѣжденія. Что-же сдѣлается съ ними со временемъ, если не будетъ религіозной поддержки? Одни предаются пьянству, другіе неприличію, а большая часть дѣлается противниками государственныхъ и церковныхъ порядковъ. Я не знаю ни одного случая, чтобы разумный житель деревни или вѣрующій человѣкъ лишилъ себя жизни.

Часто можно читать въ журналахъ, что ученики гуманническихъ школъ, потерявъ вѣру, лишали себя жизни самоубійствомъ. Это печальные плоды, которые даютъ эти школы. Если-же религію, какъ самое необходимое, стараются

уразумѣть и вкоренить глубоко въ молодыхъ сердцахъ, тогда многое выигрывается и въ преподаваніи другихъ предметовъ, потому что изученіе другихъ предметовъ принимается тогда за обязанность и преслѣдуется съ усердіемъ. Если-же духъ невѣрой выведенъ на фальшивую дорогу и чуждается своего назначенія, тогда онъ на ученіе не смотритъ, какъ на обязанность, и о вѣрномъ служеніи государству и церкви не можетъ быть и рѣчи, напротивъ онъ будетъ все разрушать, что долженъ былъ-бы самъ построить. Это печальныя послѣдствія неправильнаго ученія.

Одинъ знакомый мнѣ отецъ имѣлъ 6 дѣтей и воспиталъ ихъ очень строго. Одного сына пустилъ онъ заниматься науками, потому что тотъ имѣлъ къ нимъ охоту. По прошествіи 5 лѣтъ сынъ потерялъ и вѣру, и любовь къ родителямъ и предался лѣни и пьянству. Гдѣ господствуетъ Вакхъ, тамъ и Венера недалеко, и говоря короче, изъ него вышелъ негодяй. Его братья и сестры прекрасные люди и хорошо исполняютъ обязанности своего призванія.

Я зналъ молодого человѣка, для котораго родители пожертвовали всѣмъ. Они надѣялись отъ него многаго, потому что сынъ имѣлъ таланты и былъ хорошо воспитанъ. Вдругъ онъ измѣнилъ свой взглядъ и объявилъ, что узналъ отъ своихъ учителей, что религія нужна только старымъ женщинамъ, и она ему болѣе не пригодна. Слѣдствіемъ этого было то, что онъ сдѣлался такимъ же негодяемъ, какъ вышеприведенный.

Въ этомъ году пришли ко мнѣ три господина и жаловались, что чувствуютъ себя несчастливыми въ своемъ призваніи. Они были введены своими учителями въ заблужденіе и потому не послѣдовали истинному призванію. Они проклинали своихъ учителей и каялись въ своей тупости. Они были больны нравственно, но эти страданія ввели въ болѣзнь и тѣло.

Я хотѣлъ-бы къ предъидущему прибавить еще слѣдующій примѣръ. Ко мнѣ пришелъ одинъ знатный господинъ; его

здоровье было совершенно разрушено, но не менѣе былъ онъ боленъ и нравственно. Когда я разспросилъ о его болѣзни, то онъ мнѣ отвѣтилъ слѣдующее. Я былъ честнымъ крестьянскимъ мальчикомъ и съ братьями радовался своей молодости. На мои просьбы учиться родители наконецъ согласились. Они принесли все въ жертву мнѣ также какъ и братья. Какъ я чтилъ моихъ родителей, также цѣнилъ и своихъ учителей. Два года студенческой жизни принесли мнѣ большое несчастіе, благодаря двумъ профессорамъ, которые въ своихъ лекціяхъ надсмѣхались и надругались надъ религіей. Меня довели до того, что я началъ ненавидѣть свою вѣру. Два товарища, слушавшіе этихъ профессоровъ, способствовали къ моему несчастію. Потомъ въ продолженіи 15 лѣтъ я прошелъ самыя печальныя перипетіи. Теперь только открылись мои глаза, но душа и духъ мой уже погибли.

Какъ нѣкогда я цѣнилъ своихъ родителей, такъ теперь я ихъ презираю и проклинаю; они отняли у меня самое святое и самое дорогое — вѣру. О! пусть никогда невѣрующій человѣкъ не избираетъ учительскаго труда!

Когда кто нибудь хочетъ быть несчастливымъ этого часто измѣнить нельзя, но не надо предоставлять такому человѣку случай другихъ вводить въ несчастіе. «Я прихожу къ вамъ, вы послѣднее мое убѣжище и спрашиваю васъ: Можетъ ли мое нравственное и физическое горе еще исправиться, или долженъ я погибнуть?» Къ счастью нѣкоторыя силы еще были сохранены и когда человѣкъ сознаетъ, что потерялъ доброе и имѣетъ желаніе возвратить это доброе, тогда не все еще потеряно. Три раза посѣтилъ меня этотъ господинъ и въ дѣйствительности вода устранила физическія страданія и духъ сдѣлался оживленнѣе.

Если-бы то былъ только единственный случай? Сколько такихъ примѣровъ могъ-бы я привести, гдѣ удаляются отъ вѣры и наносятъ себѣ физическій и нравственный ударъ и въ прекраснѣйшіе годы жизни сами сводятъ себя въ могилу. Если

такіе плоды созрѣваютъ въ высшихъ учебныхъ заведеніяхъ, то не должно ли заключать, что тамъ идутъ худой дорогой.

Кромѣ этого можно привести массу примѣровъ, что молодые люди не только устраняются отъ религіи, но и наносятъ вредъ тѣлу и духу, если шесть или восемь лѣтъ посѣщаютъ высшее учебное заведеніе.

Два года тому назадъ ко мнѣ пришло много молодыхъ людей, посѣщающихъ еще гимназіи. Они просили у меня совѣта, жалуясь на страшную головную боль, изъ-за которой цѣлыя ночи напролетъ не могли спать, а когда брали книгу въ руки, то появлялось головокруженіе. Память ихъ была тоже ослаблена и примѣняемыя лекарства ухудшили только дѣло. Развѣ это не доказываетъ, что произошло переутомленіе?

Одинъ отецъ привелъ ко мнѣ сына и сообщилъ мнѣ слѣдующее: мой сынъ имѣлъ большую охоту учиться, но теперь жалуется утромъ и вечеромъ на головную боль, а потому его выпустили изъ заведенія. Онъ очень прилеженъ, какъ говорилъ профессоръ. Что-же я сдѣлаю теперь съ нимъ? Онъ хочетъ еще учиться, хотя это и не такъ легко идетъ. Я посовѣтывалъ отцу сперва позаботиться о томъ, чтобы сынъ выздоровѣлъ и тогда только долженъ онъ его отдать въ заведеніе, гдѣ не очень большія требованія. Это и было сдѣлано и теперь онъ совершенно здоровъ и продолжаетъ свое ученіе.

Въ другой разъ ко мнѣ пришла мать съ сыномъ, который уже четыре года въ высшемъ учебномъ заведеніи и дѣлаетъ большіе успѣхи, но страдалъ судорожными припадками, подобно пляскѣ св. Витта. Юноша выглядѣлъ очень свѣжо и несчастіе произошло только оттого, что былъ умственно обремененъ, вслѣдствіе чего тѣло, хотя на видъ и здоровое, было мучимо судорогами.

Одинъ молодой человѣкъ, будучи въ университетѣ, имѣлъ всѣ признаки маніи преслѣдованія. Онъ увѣрялъ, что только благодаря усиленнымъ занятіямъ это произошло.

Эти примѣры приведены изъ многихъ мнѣ извѣстныхъ. Число ихъ очень велико.

Многіе молодые люди вмѣсто того, чтобы быть веселыми, слабы, благодаря слишкомъ усиленнымъ занятіямъ. Если завести съ ними разговоръ, чтобы убѣдиться, какіе успѣхи они сдѣлали въ наукахъ, то видно, что они слышали о многомъ, но ни одинъ предметъ не изучили основательно. Это вытекаетъ изъ того, что они обременены многими предметами и ни одного изъ нихъ потому не могутъ изучить основательно.

Я убѣжденъ, что не могъ бы вынести того, что молодые люди по школьному плану должны выносить. Но все-же я теперь могу исполнять обязанности своего призванія. Если я не учился всему тому, что требуется сегодня, то я могъ основательно выучить то, что тогда требовалось, такъ что я самъ могу дальше продолжать свое образованіе. Не бывало-ли въ каждомъ столѣтіи ученыхъ, которые говорили, что простой школьный планъ больше всего способствуетъ дальнѣйшему ученію.

Школы должны возбуждать любопытство и воодушевлять къ дальнѣйшему ученію. Но не должно переутомленіемъ удручать себя. Тоже тяжело учителямъ, когда они стараются научить своихъ питомцевъ многимъ предметамъ и остаются безплодны и когда они видятъ, что молодость безучастна и, несмотря на добрыя намѣренія, не можетъ слѣдовать предписаніямъ.

Я зналъ одного студента, который не имѣлъ большого таланта, но отличался большимъ прилежаніемъ и усидчивостью, почему и достигъ своей цѣли. Онъ продолжалъ свои занятія и впослѣдствіи добросовѣстно исполнялъ обязанности своего призванія. Никто-бы не подумалъ, что онъ такъ напрягалъ свои силы въ школахъ. Онъ священникъ и хорошо исполняетъ свои обязанности въ приходѣ. Можно про него сказать, что онъ учился въ школахъ настолько, чтобы исполнять всѣ работы своего призванія. Развѣ этого не довольно?

Я долженъ былъ однажды выучить урокъ, котораго од-

нако я не выучилъ и въ три дня я долженъ былъ знать названія 28 горныхъ хребтовъ и ихъ вершины. Зачѣмъ-бы мнѣ это послужило, еслибы я и промучился, выучивъ ихъ наизустъ?

Кто имѣетъ охоту знать вершины горъ, тотъ знаетъ въ какихъ книгахъ это можно найти, и я не сталъ ихъ учить. Если не всѣ знаютъ необходимое для своего призванія, то это еще не несчастіе. Познаніе многаго, но не основательно, ведетъ только къ презрѣнію другихъ, причемъ выходитъ всегда хуже, какъ показываетъ слѣдующій примѣръ. Два студента встрѣтили однажды начитаннаго сельскаго хозяина, который спросилъ у одного изъ нихъ, кто онъ? Онъ отвѣтилъ, что онъ поэтъ Шиллеръ. Онъ спросилъ другого, кто онъ, и тотъ увѣрилъ, что онъ Гёте. Хозяинъ, не смущаясь, отвѣтилъ: къ этимъ тремъ поэтамъ принадлежитъ и Клапфштокъ, и, взявъ свою палку, далъ каждому изъ нихъ нѣсколько ударовъ по спинѣ.

Пусть каждый сначала учится тому, что необходимо для его призванія, когда-же онъ основательно это изучитъ и останется здоровымъ, тогда можетъ онъ продолжать свои занятія и поступать какъ разсудительный человѣкъ. Большія познанія ослѣпляютъ, а ослѣплять это своего рода болѣзнь, встрѣчающаяся у ученыхъ и у дураковъ. Прими поэтому за основаніе слѣдующее: заботься о томъ, чтобы при наукахъ твое тѣло и душа были здоровы. Если будешь заботиться объ этомъ, то впослѣдствіи въ состояніи будешь съ пользой дѣйствовать. Если же, учась, теряютъ вѣру въ Бога, тогда человѣкъ дѣлается глупцомъ, потому что только глупецъ можетъ сказать, что Бога нѣтъ.

Въ нашихъ строгихъ школахъ, которыя ставятъ большія требованія какъ тѣлу, такъ и духу, должно заботиться поддерживать силы и увеличивать ихъ съ помощью гимнастики, чтобы здоровье учащихся не разрушалось.

Мой совѣтъ таковъ: если гимнастика въ состояніи сохранять здоровье и увеличивать силы, тогда хорошо, но я

убѣжденъ, что гимнастика очень можетъ повредить тѣлу. Если сама гимнастика или ея продолжительность истощаютъ силы, тогда это можетъ имѣть самыя печальныя послѣдствія. Одинъ отецъ привелъ ко мнѣ сына, который уже пять лѣтъ продолжаетъ свое ученье. Молодой человѣкъ объяснилъ мнѣ, что при гимнастикѣ онъ получаетъ такую головную боль, что не можетъ больше учиться, а потому хотѣлъ онъ освободиться отъ гимнастики. Студенту не повѣрили и онъ принужденъ былъ все таки дѣлать гимнастику. Теперь учиться дальше онъ не въ силахъ. Къ приведенному могъ бы примѣнить много примѣровъ, гдѣ гимнастика имѣла очень печальныя послѣдствія. Самою лучшею гимнастикой было бы отъ времени до времени совершать какую-нибудь работу, потому что ношеніе тяжестей очень увеличиваетъ силу.

Я зналъ одного студента, который не могъ больше учиться. Вода помогла ему только на столько, что онъ на нѣкоторое время могъ продолжать свое ученіе. Я обѣщалъ только тогда помочь, если онъ на нѣкоторое время примется за сельскую работу. Онъ исполнилъ это и въ продолженіи 5 мѣсяцевъ исполнялъ работы крестьянскаго работника и, по прошествіи этого времени, принялся за ученіе. Его головная боль исчезла и онъ усердно работалъ по своему призванію. Онъ убѣдилъ меня недавно, что нѣтъ и слѣда его прежнихъ страданій.

Разсудительную работу я предпочитаю гимнастикѣ, но этимъ я не хочу совершенно отбросить гимнастику. Напротивъ, съ помощью ея можно увеличить силу, только упражненія не должны истощать силу. Поднятіемъ, ношеніемъ различныхъ предметовъ можно принести большую пользу, но никогда не надо забывать, какіе нѣжные органы въ человѣческомъ тѣлѣ.

Даже отъ животныхъ человѣкъ можетъ учиться, что надо упражнять свои силы, но не исчерпывать ихъ. Животныя тоже инстинктивно дѣлаютъ различныя гимнастическія упражненія. Пріятно посмотрѣть на силы кошекъ или собакъ,

какъ онѣ подпрыгиваютъ, тянутъ маленькія тяжести и т. п. Это происходитъ только очень короткое время и никогда не доходитъ до усталости.

Однажды большое число студентовъ лѣтомъ совершало большую прогулку пѣшкомъ, взбирались на высокія и низкія горы, перемѣняли такимъ образомъ воздухъ и пищу и укрѣпляли свои силы для учебнаго хода.

Я знаю одного священника, который, несмотря на то, что ему уже 70 лѣтъ, все лѣто проводитъ на прогулкахъ пѣшкомъ. Онъ меня часто увѣрялъ, что это приноситъ большую пользу его тѣлу и духу. Теперь-же страшатся ходьбы и многіе ѣдутъ, чтобы посѣтить своихъ сосѣдей.

Я рекомендую гимнастическое упражненіе, которое примѣнялъ самъ и которое единственная причина моего призванія и моего настоящаго существованія. И меня тоже стремленіе къ моей цѣли приводило къ тому, что я бралъ на себя столько, сколько силы мои не могли вынести. Вскорѣ я не могъ дальше учиться. Одинъ знаменитый врачъ посѣтилъ меня 195 разъ въ продолженіи 2-хъ лѣтъ и не могъ мнѣ помочь. Тогда вода явилась мнѣ спасителемъ, а потому я ее и рекомендовалъ другимъ. Но надо умѣть примѣнять ее, иначе недугъ увеличивается, вмѣсто того, чтобы уменьшаться. Есть купальни, гдѣ молодежь учится плавать. Остаются очень долго въ водѣ и само плаваніе могло-бы принести большую пользу, если-бы не очень часто примѣнялось, чего слабый человѣкъ не можетъ перенести. Безспорно, что вода лучшее средство гимнастики, оно укрѣпляетъ всю натуру, придаетъ крови правильное теченіе, сохраняетъ и увеличиваетъ теплоту тѣла и даетъ лучшую защиту противъ холода и жары. Но я долженъ еще разъ замѣтить: примѣнять ее умѣренно, чтобы были хорошія послѣдствія. Какія самыя лучшія примѣненія для молодежи? Ничего не можетъ быть лучше для молодежи, какъ укрѣпленіе себя ходьбой босикомъ въ саду, по мокрымъ камнямъ и даже по полу. Хорошее укрѣпленіе, каждый вечеръ $^1/_4$ часа передъ тѣмъ, нежели пойти спать, походить босикомъ

на полу, то же самое можно продѣлывать и утромъ. Я убѣжденъ, что тѣ, которые продѣлываютъ это, никогда не будутъ имѣть пота въ ногахъ, потому что весь организмъ этимъ укрѣпляется, а въ особенности ноги. Кромѣ такого рода укрѣпленія, хорошо брать полуванну въ продолженіи $^1/_2$ или самое большое 1 минуты. Многими опытами пришелъ я къ убѣжденію, что молодыя натуры этимъ дѣлаются сильнѣе. Почти немыслимо представить, какія хорошія послѣдствія имѣетъ такая полуванна, если продолжается довольно значительное время.

Одинъ молодой священникъ жаловался однажды, что ему очень трудно говорить проповѣдь. Каждый разъ, какъ онъ выступаетъ публично, онъ чувствуетъ приливъ крови въ голову. Послѣ проповѣди онъ обыкновенно совершенно изнеможенъ. Я посовѣтовалъ ему за $^1/_4$ часа до проповѣди брать полуванну въ продолженіи 5 или 7 секундъ. По прошествіи 5 лѣтъ онъ убѣдилъ меня, что мой совѣтъ ему помогъ: онъ беретъ передъ проповѣдью полуванну, потомъ проповѣдуетъ онъ и уже гораздо легче, чѣмъ прежде. Одному учащемуся въ третьемъ классѣ гимназіи посовѣтовалъ я, если возможно, $^1/_4$ часа походить босикомъ и каждый второй день брать полуванну и продолжать такое леченіе довольно долго. По прошествіи трехъ мѣсяцевъ головная боль исчезла.

Если-бы мнѣ пришлось заботиться о здоровьѣ дѣтей въ школахъ, я бы устроилъ такъ, чтобы молодые люди могли брать полуванны. Если въ продолженіи мѣсяца они брали-бы такія ванны, то потомъ, видя ихъ хорошія послѣдствія, охотно употребляли-бы и другія средства укрѣпленія. Если разумная гимнастика имѣетъ свои хорошія стороны, и потому примѣняется, то вода, какъ прекрасное средство сохраненія здоровья, не должна отбрасываться, а усердно примѣняться.

Жизнь въ семинаріи.

Я зналъ одинъ крестьянскій дворъ, который находился на разстояніи получасовой ходьбы отъ дома священника.

Въ немъ хозяйничалъ плотный крестьянинъ со своею женою. Небо послало имъ 12 человѣкъ дѣтей, которыхъ они строго обучали св. Писанію, домашнимъ работамъ и всему, что полезно и необходимо для крестьянъ. Дѣти росли здоровыми и крѣпкими, они учились и работали прилежно и родители радовались, глядя на нихъ. Когда же они достигли извѣстнаго возраста, то поступили на службу кто куда, и въ короткое время всѣ 12 человѣкъ отлично устроились.

Меня спроситъ кто нибудь: отчего же въ этой семьѣ всѣ дѣти здоровы и способны? Причины слѣдующія: во-первыхъ, свѣжій и здоровый воздухъ, который очень хорошо дѣйствуетъ на человѣческій организмъ, и который дѣти вдыхали въ себя ежедневно въ большомъ количествѣ; затѣмъ, полевыя работы, которыя отлично укрѣпляютъ тѣло, въ-третьихъ, простая пища, содержащая въ себѣ огромное количество питательныхъ веществъ и, преимущественно, нравившаяся дѣтямъ, такъ какъ они имѣли здоровую комплекцію.

Надо замѣтить, что многіе люди охотно ѣдятъ хорошую питательную пищу, но ихъ слабый организмъ не можетъ ее переваривать и поэтому всѣ питательныя свойства ея не приносятъ имъ пользы. Кромѣ того, дѣти не имѣли понятія ни о чемъ, что вредитъ здоровью, какъ то: возбуждающіе напитки, прянности, кофе и т. п.

Ихъ также не изнѣживали одеждою, такъ какъ они носили только простое платье поселянъ. Въ особенности же они обязаны своимъ счастіемъ благоразумному религіозному воспитанію.

Жизнь этого семейства съ ихъ воспитаніемъ напоминаетъ мнѣ семинарію, въ которой мѣста отца и матери замѣняетъ одинъ или нѣсколько представителей, заботящихся о душевномъ и тѣлесномъ благѣ питомцевъ, и усердно и заботливо готовящихъ каждаго изъ нихъ къ тому призванію, къ которому его влечетъ. Чтобы достигнуть этой цѣли, то, конечно, надо, главнымъ образомъ, заняться нравственнымъ воспитаніемъ.

Есть что то прекрасное въ томъ, что большое количество молодежи живетъ, учится и упражняется вмѣстѣ въ семинаріи, а впослѣдствіи одинъ стремится къ тому, другой къ другому призванію, чтобы служить во славу Божію и на благо всего человѣчества.

Ожидать этого можно лишь тогда, когда во всѣхъ находящихся въ семинаріи глубоко укоренится религія. Всѣ наставники и воспитатели могутъ быть увѣрены, что гдѣ нѣтъ религіи, тамъ и познанія принесутъ вредъ, вмѣсто пользы.

Если заботливо относятся къ нравственному развитію, точно также надо заботиться и о тѣлесномъ благѣ воспитанника, такъ какъ духовное развитіе и религіозное воспитаніе станутъ безполезны для всего человѣчества при болѣзненномъ организмѣ воспитанника.

Я читалъ въ одной книгѣ, что начальникъ не долженъ быть ученымъ и здоровымъ человѣкомъ на томъ основаніи, что если онъ самъ высокообразованный человѣкъ, то и всѣхъ служащихъ онъ будетъ принимать лишь съ высшимъ образованіемъ, опъ захочетъ выдвинуть только однихъ образованныхъ людей.

Если онъ постоянно здоровъ, то не будетъ имѣть жалости и снисхожденія къ болѣзненнымъ. Онъ дѣлаетъ это подобно одному начальнику, поступавшему со своими подчиненными такимъ образомъ: если они жаловались на какую нибудь болѣзнь, то онъ обыкновенно говорилъ имъ, что они должны упорно увѣрять себя, будто они здоровы и вовсе не должны думать о своей болѣзни.

Если начальникъ ввѣреннаго ему учебнаго заведенія хочетъ, чтобы его воспитанники были здоровы, то онъ долженъ соблюдать слѣдующія правила: не надо ничѣмъ слишкомъ обременять воспитанниковъ, такъ какъ будетъ мало успѣвающихъ, и поэтому надо быть очень осторожнымъ, а то и небольшое обремененіе душевнаго состоянія огорчаетъ юношей.

Пословица гласитъ: «охота и любовь къ дѣлу, облегчаетъ всякій трудъ». Охоты и любви не найдешь тамъ, гдѣ преобладаетъ приневоливаніе. Ничто не дѣйствуетъ такъ вредно на тѣлесныя силы и здоровье, какъ угнетеніе силъ душевныхъ, въ особенности въ юношескомъ возрастѣ. Въ это время тѣло должно крѣпнуть и входить въ силы, но возможно ли это, если развитію организма препятствуетъ чрезмѣрная дѣятельность духа!

Прежде всего, необходимо тѣло соотвѣтственно укрѣплять и оберегать отъ изнѣженности. Что касается одежды, то все необходимое было приведено въ прежнихъ главахъ. Затѣмъ, надо заботиться о свѣжемъ здоровомъ воздухѣ, какъ въ классныхъ комнатахъ, такъ и въ особенности въ спальняхъ. Что было сказано ранѣе относительно провѣтриванія жилищъ, то здѣсь еще важнѣе, такъ какъ здѣсь въ одномъ зданіи живетъ множество людей.

Движеніе также необходимо, чтобы расти и чувствовать себя здоровымъ. Очень жаль, что въ учебныхъ заведеніяхъ нѣтъ тѣлесныхъ упражненій. Если бы каждый воспитанникъ могъ хоть $^1|_2$ часа въ день заниматься тѣлесными упражненіями, то это было бы весьма полезно для здоровья. Никакая прогулка не можетъ замѣнить этого, хотя и она также очень полезна. Если молодые люди будутъ только учиться и пренебрегать укрѣпленіемъ своего тѣла, то они рано погибаютъ.

Есть такіе, которые такъ пристрастились къ наукѣ, что не слушаютъ ни увѣщаній, ни угрозъ, пока окончательно не погибнутъ. Кромѣ того, какая польза въ жизни отъ человѣка, изучавшаго только одинъ какой нибудь предметъ? Онъ никогда не будетъ годенъ къ какому либо призванію. Односторонность будетъ всегда замѣтна, и онъ не въ состояніи доставить счастія ни себѣ, ни людямъ.

По моему мнѣнію для семинаріи необходимо установить примѣненія воды, чтобы молодые люди были здоровѣе и крѣпче. Я говорилъ, однажды, объ этомъ съ начальникомъ

семинаріи. Этотъ былъ противъ примѣненія воды въ подобныхъ заведеніяхъ. Начальникъ этотъ и самъ бы охотно сдѣлалъ все для своего здоровья, но онъ не примѣнялъ водолѣченія изъ страха, что молодые люди заразятся его примѣромъ, и вся семинарія потеряетъ свой прежній характеръ. Впослѣдствіи я узналъ, что смерть его постигла ранѣе, чѣмъ предполагали. Я бы не желалъ ни въ какомъ случаѣ, чтобы кто-либо слишкомъ изнурялъ себя водолѣченіемъ, я даже противъ этого. Если же находятъ, что необходимо мыть ежедневно лицо и руки для чистоты, то почему же все тѣло не достойно той же самой чистоты. Никто не будетъ противорѣчить, что полуванны или другія примѣненія воды способствуютъ тому, чтобы сдѣлать тѣло крѣпче и здоровѣе и сохранить его. Я совѣтую молодымъ людямъ принимать полуванны, по крайней мѣрѣ, по 2 — 3 раза въ недѣлю.

Я знаю одного профессора, который спросилъ, однажды, у своихъ питомцевъ: кто изъ васъ настолько храбръ, чтобы выдержать полуванну въ теченіе $^1/_2$ минуты? Это было поздней осенью. Одинъ изъ учениковъ согласился изъ тщеславія сдѣлаться Геркулесомъ среди товарищей. Отважившись на это и почувствовавъ себя очень хорошо, онъ рѣшился и на другой день повторить тоже самое, что и удалось. Послѣ этихъ двухъ геройскихъ подвиговъ, онъ чувствовалъ себя бодрѣе всѣхъ и назвалъ ихъ трусами. Многіе, не пожелавъ перенести насмѣшки, подумали, что и они могутъ совершить этотъ геройскій подвигъ. Въ самое короткое время весь классъ привыкъ къ полуваннамъ; своимъ бодрымъ видомъ и тѣлесными силами, а также и окрѣпшими и увеличившимися душевными силами молодые люди доказали, что примѣненіе воды принесло имъ большую пользу. Только тогда они были повсюду разрѣшены.

Пища въ семинаріи.

Точно также какъ и въ другихъ вещахъ, такъ и по поводу пищи въ семинаріяхъ господствуетъ разногласіе. Мало най-

дется такихъ семинарій, гдѣ бы всѣ были одинаково довольны пищею. Если обращать вниманіе на всѣ справедливыя жалобы, то надо знать всѣ достоинства и недостатки пищи, и выбирать хорошую и питательную. Надо смотрѣть на то, чтобы пища не только содержала въ себѣ питательныя вещества, но чтобы молодые люди могли ее переносить. Пища должна быть питательная, такъ какъ молодые люди растутъ, и даже можно сказать, чѣмъ питательнѣе она, тѣмъ лучше; но она должна легко перевариваться, такъ какъ слабыя натуры, особенно при маломъ движеніи, не переносятъ неудобоваримой пищи. Въ особенности я не совѣтую молодымъ людямъ употреблять спиртные напитки, такъ какъ они вовсе не питательны и развиваютъ въ тѣлѣ склонность къ подобнаго рода напиткамъ. Надо обращать вниманіе, чтобы въ пищѣ было какъ можно менѣе прянностей и немного уксуса. Прянности дѣлаютъ кровь острѣе, а слишкомъ много кислоты также вредно. Тотъ питается хорошо, кто ѣстъ самую простую питательную пищу. Можетъ быть кто нибудь спроситъ меня: какой завтракъ самый лучшій для молодыхъ людей? Я отвѣчу: лучше всего молоко, такъ какъ оно содержитъ въ себѣ много питательнаго вещества. Одно молоко я не совѣтую употреблять, такъ какъ при этомъ необходимъ тѣлесный трудъ и движеніе, а то молоко отстаивается и производитъ кислоты.

Слѣдовательно, не слѣдуетъ учащейся молодежи давать всегда одно чистое молоко. Надо прибавлять къ молоку немного солодоваго кофе, тогда получится превосходный завтракъ. Также хорошо употреблять ржаной кофе, а въ особенности желудовый, этотъ послѣдній лучше всѣхъ. Но кофе, приготовленный изъ обыкновенныхъ кофейныхъ бобовъ, окончательно вреденъ для молодыхъ людей, такъ какъ въ немъ вовсе нѣтъ питательныхъ веществъ, а кромѣ того онъ возбуждаетъ и истощаетъ организмъ.

Я рекомендую, здѣсь въ особенности, общеизвѣстный и употребительный у насъ бренсупъ и, къ сожалѣнію, часто презираемый крѣпкій супъ, который очень питателенъ и не вызываетъ газовъ. Кухарки въ особенности не любятъ варить эти супы, такъ какъ за ними много работы. Хлѣбный супъ изъ ржи и пшеничнаго хлѣба также хорошо давать подростающей молодежи, но онъ очень старательно долженъ быть приготовленъ. Какъ легко при этихъ супахъ разнообразить обѣды, и это разнообразіе именно очень полезно.

Что же касается обѣдовъ, то было уже объ этомъ много говорено выше; надо лишь замѣтить, что для молодыхъ людей необходимо, чтобы къ обѣдамъ непремѣнно прибавлять мучной пищи. Есть много людей, къ несчастію привыкшихъ лишь къ мясной пищѣ, и они уже не могутъ переносить никакой иной, тогда какъ мучная такъ необходима для очищенія крови. Очень жаль, что въ семинаріяхъ рѣдко употребляется простая мучная пища и конечно главная причина въ томъ, что поварамъ съ ней много работы. Овощи, какъ содержащіе мало питательности и образующіе водянистые, нездоровые соки, я не очень совѣтую кушать, но не должно забывать, что они должны быть примѣшаны къ мясной пищѣ, какъ было сказано выше.

На ужинъ надо подавать только питательную, но ни въ какомъ случаѣ не тяжелую пищу. Кто ѣстъ за ужиномъ тяжелую пищу, тотъ страдаетъ безсонницей.

Также необходимо, чтобы молодые люди, какъ относительно пищи, такъ и остальныхъ потребностей привыкали бы къ довольству и бережливости. Надо заставлять иногда молодыхъ людей самимъ себѣ услуживать. Кто не научится самъ работать, тотъ не можетъ правильно судить о работѣ. Кто въ юности постоянно привыкъ къ услугамъ другихъ, тотъ привыкаетъ, чтобы ему всегда служили. Онъ умѣетъ лишь приказывать служить себѣ.

Изъ этого слѣдуетъ, что и умные люди могутъ быть очень односторонни и много требуютъ отъ другихъ, и бываютъ часто безсердечны къ тѣмъ, кто исполняетъ ихъ приказаніе.

Я знаю одну семинарію, въ которой, какъ младшіе, такъ и старшіе воспитанники стлали себѣ сами постели, мели свои

комнаты, сами чистили себѣ сапоги и платье. Они конечно будутъ гораздо расторопнѣе въ домашнихъ работахъ, чѣмъ тѣ, которымъ все это дѣлаютъ слуги. Изъ этого слѣдуетъ, что эта работа чрезвычайно важна для здоровья. Развѣ не полезно убрать утромъ свою постель, вычистить платье и сапоги, принести себѣ воды и т. п. Такое занятіе я предпочитаю прогулкѣ. Къ тому же привыкая къ этому маленькому хозяйству, развиваешь въ себѣ способность вести большее. Если же маленькій школьникъ—будь онъ хоть крестьянскій мальчикъ—пользуется услугами какъ маленькій господинъ, то онъ скоро возмечтаетъ, что онъ уже большой! Онъ скоро начнетъ предъявлять большія требованія и станетъ обузою для всѣхъ. Если же и въ самомъ дѣлѣ съ нимъ случится непріятность, то онъ не въ состояніи будетъ сносить судьбу съ терпѣніемъ. Съ тѣмъ же, который научился заботиться о себѣ, будетъ все иначе.

Женскіе институты.

Женскіе институты раздѣляются на два разряда: въ первомъ воспитываются дочери разночинцевъ и приготовляются для обыкновенной жизни, а во второмъ, такія, которымъ предназначено занять впослѣдствіи болѣе высокое положеніе.

Есть много матерей и отцовъ въ провинціи, которые посылаютъ своихъ дочерей въ институты съ цѣлью научить ихъ всему, что имъ впослѣдствіи понадобится, какое-бы онѣ призваніе не избрали. Конечно, первое желаніе этихъ родителей, чтобы дѣти ихъ сдѣлались какъ можно религіознѣе и нравственнѣе, и пріобрѣли бы не только познанія религіи, но и научились бы самой жизни по религіи. Они хотятъ также, чтобы дочери ихъ научились тамъ вести хозяйство. Наставленіе, получаемое въ институтѣ, должно быть продолженіемъ того, чему онѣ научились дома отъ родителей, чтобы такимъ образомъ съ большою снаровкою и лучшими познаніями онѣ бы могли исполнять все то, что отъ нихъ потребуется.

Такъ какъ для каждой дѣвушки весьма важно научиться

вести хозяйство, потому что это и есть главное призваніе женщины, то было-бы странно и непонятно, если бы здѣсь не научили ее этому. Глупо было бы также, еслибы дѣвушка, умѣющая рисовать и вышивать и знающая другія искусства, безъ которыхъ можно обойтись,—въ тоже время не умѣла бы чинить, вязать и штопать или сшить самую простую одежду? Это было бы большою ошибкою. Я зналъ одну молодую особу, окончившую два курса ремесленныхъ. Ей понадобилось на моемъ столѣ скроить простую рубашку, какую носятъ крестьяне. Она не съумѣла этого сдѣлать и въ свое оправданіе дала такой отвѣтъ: меня обучали болѣе тонкимъ и лучшимъ вещамъ. Слѣдовательно, она не съумѣла бы вести самаго простого хозяйства ни у себя, ни у другихъ.

На что годилось бы воспитаніе, полученное въ институтѣ, еслибы воспитанниковъ не заставлять стлать себѣ постели по утрамъ, приносить себѣ воды для мытья, мести комнаты и умѣть чистить свою одежду? Развѣ бы это было практично? Конечно нѣтъ. Такіе люди сами не были бы счастливы, да и другимъ не съумѣли бы доставить счастія.

Я зналъ двухъ дочерей одного крестьянина, которыя съ прекрасными намѣреніями были отданы въ институтъ. Прежде, чѣмъ поступить туда, онѣ помогали матери въ хозяйствѣ, которому она ихъ обучала въ свободное время. Въ институтѣ ихъ одѣвали не въ такія простыя платья, какъ онѣ носили дома, а болѣе благородныя. Тамъ имъ прислуживали, учили рисовать и вышивать и выучили нѣсколькимъ французскимъ фразамъ. Когда онѣ явились домой годъ спустя, то совѣстились уже приниматься за прежнія работы, а прекрасно научились высокомѣрію и тщеславію. Для домашняго хозяйства онѣ были безполезны. Такъ жаловался мнѣ отецъ этихъ дѣвушекъ.

Съ такими же намѣреніями была отдана въ институтъ дочь другихъ родителей. Когда она вернулась домой, то отецъ никакъ не могъ заставить свою важную дочь хозяйничать,

такъ какъ она не хотѣла исполнять необходимыхъ работъ. Тогда энергичный отецъ взялъ нагайку и погналъ ее на работу. Развѣ онъ не благоразумно поступилъ?

Что можетъ быть опаснѣе тщеславія? Оно служитъ переходомъ отъ простоты къ пышности. Гдѣ есть тщеславіе, тамъ найдешь и высокомѣріе, а гдѣ господствуетъ это послѣднее, тамъ отсутствуетъ скромность и довольство. Такіе институты, въ которыхъ особы женскаго пола подобнымъ образомъ воспитываются или скорѣе балуются, я считаю за большое зло нашего времени. Институты должны развивать въ своихъ питомицахъ простоту, скромность, смиреніе и милосердіе, такъ какъ свойства эти и добродѣтели служатъ какъ бы фундаментами къ будущей счастливой жизни. Молодежи гораздо легче привыкнуть къ барству: конечно, всякая дѣвушка охотнѣе надѣнетъ лайковыя перчатки, чѣмъ возьмется за метлу и тряпку и даже иныя почтутъ за стыдъ взять въ руки эти предметы.

Я разскажу сейчасъ то, что, къ сожалѣнію, произошло въ одномъ изъ подобныхъ институтовъ. Ко мнѣ пришла одна дѣвушка и жаловалась на сильную головную боль. Она уже много лѣчилась, но ничего не помогало ей. На замѣчаніе, что она кажется очень туго зашнуровалась, она дала мнѣ слѣдующій отвѣтъ: «Я поступила въ институтъ, гдѣ всѣ мы обязаны носить плотно стянутые корсеты, и я должна была купить себѣ два подобныхъ корсета». Дѣвушка и не знала, что ношеніе корсета могло принести вредъ, такъ какъ это было принято для всѣхъ воспитанницъ. Я далъ ей совѣтъ одѣваться такъ, какъ она привыкла одѣваться, находясь дома у родителей. Она послушалась, и черезъ нѣсколько дней головная боль прошла. Мнѣ пришлось наблюдать много примѣровъ подобнаго рода; да и не много надо для того, чтобы одеждою нарушать кровообращеніе, и дурныя послѣдствія обнаружатся тотчасъ-же.

Одинъ графъ разсказывалъ мнѣ, что онъ воспитывался въ одномъ институтѣ, гдѣ наравнѣ съ науками ихъ научили

очень хорошо домашнему хозяйничанью; онъ самъ ежедневно стлалъ себѣ постель, чистилъ свою одежду и мелъ полъ въ своей комнатѣ. Поэтому онъ отлично зналъ домашнее хозяйство. Онъ былъ за это благодаренъ тому заведенію и хорошо умѣлъ примѣнить къ дѣлу все то, чему научился. Всѣхъ своихъ сыновей, ради этого онъ отдалъ въ тотъ же самый институтъ, такъ какъ тамъ научали всему, что необходимо въ жизни.

Если графъ считалъ подобное воспитаніе лучшимъ и открыто признался въ этомъ, то что-же можно сказать относительно женскихъ институтовъ, въ которыхъ воспитанницы не умѣютъ даже прибрать своей комнаты, или, какъ меня увѣряли, это ихъ держатъ такъ, какъ будто онѣ еще несовершеннолѣтнія дѣти?

Нехорошо и то, что молодыхъ дѣвушекъ не стараются надлежащимъ образомъ обучать кулинарному искусству. Развѣ можно повѣрить тому, что женщинѣ это не нужно? Будто нельзя приложить особыхъ стараній для обученія ихъ этимъ знаніямъ, чтобы воспитаніе вышло образцовымъ? Работать приходится каждому, и если дѣвушка мечтаетъ сдѣлаться хорошею женою, то она должна гордиться тѣмъ, что умѣетъ вести хозяйство. Плохо, если кухарка узнаетъ, что ея барыня ничего не смыслитъ въ хозяйствѣ.

Я зналъ одну баронессу, которая считала за правило бывать ежедневно въ кухнѣ и даже служанокъ-прислугъ своихъ учила стряпать. Вслѣдствіе этого ее уважали и любили. Мнѣ кажется, что умѣть хорошо вести хозяйство, даже нужнѣе, чѣмъ умѣть читать и писать. Человѣкъ созданъ не для того лишь, чтобы ѣсть, пить, читать романы, дѣлать визиты и умѣть вести себя въ обществѣ. Какъ я доволенъ теперь, что до 21 года обучался сельскому хозяйству и ремесламъ. Я не стыжусь этого, напротивъ того, видя какъ это полезно, благодарю Создателя, что онъ меня направилъ на этотъ путь. Также институтское

начальство должно считать священною обязанностью обучать дѣвушекъ какъ Закону Божію, такъ и домашнему хозяйству.

Была прежде одна народная пословица: «самъ соткешь и самъ сошьешь, лучшую сельскую одежду пріобрѣтешь». Это прекрасныя слова, и кто такъ поступаетъ, тотъ немного тратитъ на одежду. Жаль, что немногіе слѣдуютъ этому. Какъ почтальонъ повсюду разноситъ свои письма, такъ и городская мода переходитъ изъ одного мѣста на другое, вытѣсняя сельскую одежду. Прежнія одежды были очень дешевы и по своему качеству полезны для здоровья; теперь-же за нихъ очень дорого платятъ и нерѣдко случается, что онѣ бываютъ вредны для здоровья.

Будетъ-ли какая-нибудь польза, если возстать противъ моды? Не будетъ-ли это гласъ вопіющаго въ пустынѣ, хотя всякій знаетъ, что изъ-за модной одежды многіе жалуются на головныя боли, на простуживаніе ногъ и другія болѣзни. Я не хочу много объ этомъ распространяться, кто не слушаетъ совѣта, тому и не поможешь. Если-же кто вдумается хорошенько, и пожелаетъ избавиться отъ многихъ бѣдствій, тотъ будетъ слѣдовать моимъ наставленіямъ.

Если воспитывающіяся въ институтѣ должны основательно изучать хозяйство, то равнымъ образомъ должно ихъ пріучить къ простому образу жизни, чтобы онѣ были довольны тѣмъ положеніемъ, какое занимаютъ ихъ родители, не стыдились-бы ихъ и не были-бы съ ними высокомѣрны и горды.

Не меньше вниманія должно быть обращено на соразмѣрную пищу. Кому другому требуется болѣе простая, питательная и здоровая пища, какъ не молодымъ людямъ? Только тогда они и могутъ хорошо расти и развиваться и сдѣлаются впослѣдствіи сильными и способными. На что годна нѣжная пища, если она скудна и не питательна для воспитанниковъ? Какая польза отъ изысканной одежды, знанія музыки и стихотворства, изящныхъ манеръ, если тѣло слабо и болѣзненно? Попробуйте давать воспитанникамъ простую пищу, какая назначена въ статьѣ о средствахъ питанія, учите ихъ

прилежно всему необходимому и полезному, и они будутъ здоровы духомъ и тѣломъ и способны къ разрѣшенію жизненныхъ задачъ.

Уходъ за здоровьемъ въ женскихъ институтахъ посредствомъ примѣненія воды.

Стоячая или медленно текущая вода дѣлается очень скоро мутною и негодною для употребленія. Тоже самое и съ людьми, если они отъ дѣятельной жизни въ свѣтѣ приходятъ къ замкнутой. Въ короткое время они теряютъ свѣжесть, силу, и юношескую бодрость духа; дѣлаются вялыми и жалуются на потерянное здоровье. Не легко содержать въ полномъ здоровьѣ цѣлое большое общество молодежи, живущей и учащейся долгое время въ замкнутомъ помѣщеніи.

Надо устроить такой образъ жизни, чтобы главная забота была о тѣлесномъ благосостояніи. Надо, чтобы все было соразмѣрно, какъ то: одежда, пища и занятія; и никакого принужденія. Какъ надо поступать, чтобы все хорошо устроилось и чтобы избѣжать того, что вредно? Прежде всего надо заботиться, чтобы не было никакого препятствія для притока свѣжаго воздуха; тамъ, гдѣ его нѣтъ, разстраивается самое лучшее здоровье. Въ особенности, это надо наблюдать, если въ этомъ домѣ появится какая нибудь эпидемическая болѣзнь. Если не будетъ хорошаго присмотра, то могутъ одинъ отъ другого заражаться. Невѣроятно быстро передаютъ свою болѣзнь всѣ больные и умирающіе, если не позаботиться объ освѣженіи воздуха, который вытѣсняетъ всѣ болѣзненныя вещества. Въ прежнія времена обращали большое вниманіе на простоту одежды, а въ особенности на тѣлесныя упражненія и движеніе.

Вода также можетъ быть примѣнена, какъ дѣйствительное средство для поддержанія здоровья и сохраненія и умноженія силъ. Для этого въ каждомъ институтѣ должно быть отведено особое помѣщеніе, въ которомъ было бы удобно пред-

принимать различныя примѣненія воды. Примѣненія воды надо назначать не тогда лишь, когда слабость и болѣзнь уже появились. Не запираютъ дверей тогда, когда мазурики уже ворвались и надѣлали бѣдъ; и болѣзни не найдутъ доступа, если тѣло здорово и крѣпко. Правда, многіе здоровые не охотно принимаютъ примѣненія воды, какъ будто страдаютъ даже водобоязнью. Я думаю это требованіе не слишкомъ велико, чтобы воспитанникъ отъ 2 до 3 разъ въ недѣлю принималъ полуванну въ теченіи $^1/_2$ минуты, такъ какъ онъ этимъ способомъ пріобрѣтетъ и сохранитъ свое здоровье. Ради этого не стоитъ развѣ побороть свою водобоязнь? Кому же это покажется трудно выполнимымъ, тотъ можетъ покойно сидѣть и ожидать пока заболѣетъ; въ такомъ случаѣ онъ на все согласится. Не могутъ-ли молодыя дѣвушки весною, лѣтомъ и осенью немного походить босикомъ по саду или по мокрымъ каменьямъ, чтобы укрѣпиться, отвлечь отъ головы кровь и предупредить приливы крови? Очень жаль, если останется здоровъ тотъ, кому эти требованія покажутся излишними; ему надо бы было заболѣть ради того, что онъ не хотѣлъ принести небольшой жертвы для пріобрѣтенія и сохраненія своего здоровья. Я никому не совѣтую злоупотреблять примѣненіями воды, но чтобы укрѣпить тѣло настолько, сколько нужно для перенесенія холода и жара.

Одна дама разсказывала мнѣ, что она читала мою книгу, и ей въ особенности понравилась глава объ укрѣпленіи тѣла. Она до поздней осени принимала полуванны и такимъ образомъ оберегла себя отъ катарровъ на зиму.

Одна барышня, обучавшаяся въ теченіи шести лѣтъ въ одномъ институтѣ языкамъ, искусствамъ и всему прочему въ особенности музыкѣ, сдѣлалась до того нервною, что не могла болѣе ходить въ церковь, такъ какъ пѣніе и звуки органа причиняли ей сильныя боли. Самыя простыя домашнія занятія, и укрѣпляющія средства вылѣчили дѣвушку окончательно въ 4 мѣсяца. Надо обратить вниманіе на подобные примѣры и поступать по нимъ!

Я приведу еще примѣръ: одна молодая дѣвушка пришла ко мнѣ въ сопровожденіи своей матери, и показала прекрасный аттестатъ, полученный ею изъ того института, гдѣ она воспитывалась. Имѣя прекрасныя способности, она научилась многому, но сдѣлалась до того нервною, что была оттуда уволена, слѣдовательно не могла достичь своего призванія. Къ этому еще прибавилась болѣзнь сердца, такъ что бѣдное созданіе при всей своей учености находилась въ печальномъ положеніи. Соотвѣтствующія укрѣпленія излѣчили совершенно бѣдную дѣвушку. Не лучше ли въ институтѣ вышеупомянутыми подкрѣпленіями предупреждать подобныя бѣдствія и несчастія?

Еслибы возможно было мнѣ хоть въ одномъ институтѣ испытать разумныя подкрѣпленія, то я увѣренъ, что хорошія послѣдствія ихъ побудили бы многія другія заведенія къ подражанію. Милые юноши конечно согласились бы примѣнять употребленіе воды, еслибы ихъ наставники этого захотѣли. Это конечно были бы не тѣ, которые ихъ удерживали отъ примѣненія этихъ средствъ, укрѣпляющихъ здоровье и защищающихъ отъ ранняго упадка силъ. Я также ничего не имѣю противъ гимнастики, если она ведется разумно, но все таки увѣренъ, что примѣненіе воды гораздо полезнѣе. Гимнастика конечно (возвышаетъ) увеличиваетъ температуру тѣла. Ничто такъ скоро и безопасно не возстановляетъ правильную теплоту тѣла, какъ вода. Гимнастика можетъ конечно дѣйствовать возбуждающимъ образомъ, вода же напротивъ отвлекаетъ возбужденіе и успокаиваетъ. Въ этомъ я твердо увѣренъ: юноши были бы очень счастливы, еслибы представился случай къ примѣненіямъ воды, но только надо наблюдать, чтобы все дѣлалось разумно и не пришлось бы примѣнить пословицу: «заставь дурака Богу молиться, онъ и лобъ расшибетъ».

Монастырская жизнь.

Въ статьѣ о жизни въ семинаріи я сравнивалъ эту послѣднюю съ жизнью въ семьѣ. Монастырское общежитіе по-

ходитъ также отчасти на семейную жизнь. Какъ въ большомъ хозяйствѣ необходимо имѣть опытнаго способнаго хозяина, отъ котораго зависятъ удачи и неудачи семьи, такъ и въ монастырѣ долженъ быть избранъ самый опытный представитель, отъ котораго зависитъ добро и зло всего монастырскаго общества.

Если взглянешь поверхностно на подобную монастырскую семью, то можно подумать: «Этимъ людямъ очень хорошо живется; у нихъ есть жилище, пища и одежда, другіе заботятся о всѣхъ ихъ тѣлесныхъ потребностяхъ; ихъ не заставляютъ даже слишкомъ много трудиться — однимъ словомъ, для такой жизни не надо приносить большихъ жертвъ». Если вглядишься подробнѣе, то очевиднымъ станетъ, какія требованія относительно духа и тѣла предъявлены лицами обоего пола заключеннымъ въ монастырѣ, и мнѣніе совершенно измѣнится. Большая часть монастырей похожа на большія мастерскія, въ которыхъ каждый долженъ изъ года въ годъ исполнять назначенныя ему весьма трудныя работы, причемъ очень мало времени дается на обѣдъ и отдохновеніе духа и тѣла. Судя по строгимъ правиламъ иного ордена, будетъ введено какъ и въ древности было, умерщвленіе духа и плоти. Самое главное, чтобы начальникъ установилъ строгое разграниченіе между трудомъ и принужденіемъ съ одной стороны и отдыхомъ и покоемъ съ другой, и не давалъ бы волю распоряжаться этимъ никому изъ сочленовъ ордена конечно къ ихъ неудовольствію; тогда не будетъ излишняго принужденія и лучше станетъ уходъ за здоровьемъ и сохраненіе его.

Ко мнѣ приходили уже многіе члены ордена: всѣ они потеряли свое здоровье, вслѣдствіе чрезмѣрнаго напряженія духа изъ чувства долга къ своему призванію, такъ что сдѣлались отчасти, или совершенно ни на что неспособными. Почти всѣ они, болѣе или менѣе, не обращали вниманія на уходъ за тѣломъ, а это никогда не остается безъ послѣдствій. Для того, чтобы духъ былъ постоянно бодръ и дѣятеленъ, надо,

чтобы и жилище его—тѣло, также крѣпло. Поэтому и члены ордена, занятые преимущественно такимъ трудомъ, гдѣ требуется изнуреніе души, должны въ свободное время, сколько могутъ, заняться физическимъ трудомъ, такъ какъ этимъ только они могутъ поддержать свои силы и здоровье на долгое время, хотя у многихъ есть уже подобныя правила раздѣленія труда душевнаго и тѣлеснаго; тамъ же, гдѣ нѣтъ этихъ правилъ, то начальникъ каждаго заведенія долженъ, по мѣрѣ силъ, стараться о такомъ раздѣленіи, а также объ уходѣ за тѣломъ. Относительно этого я хотѣлъ бы отъ всего сердца предложить хорошо обдуманные совѣты начальникамъ ордена мужскихъ и женскихъ монастырей.

Пища должна быть питательная; надо лишь избѣгать прянностей и другихъ раздражающихъ средствъ, такъ какъ при небольшой физической дѣятельности это вызываетъ заболѣванія. Отшельники доживали до глубокой старости, а чѣмъ они питались? Самая простая растительная пища, овощи безъ всякой приправы и плоды. Пища не должна быть неудобоваримая; во многихъ монастыряхъ зло предупреждается постною пищею.

Надо быть очень осмотрительнымъ при выборѣ или при новой постройкѣ жилища для монаховъ, такъ какъ многіе изъ нихъ, втеченіе всей своей жизни, никогда не могутъ его покинуть, другіе же выходятъ, но очень рѣдко. Домъ долженъ быть сухимъ и находиться на солнечной сторонѣ; сколько людей заключено тамъ на всю жизнь въ самомъ расцвѣтѣ своихъ лѣтъ! Если въ обыкновенномъ домѣ заботятся о провѣтриваніи всѣхъ комнатъ, а въ особенности спаленъ, то въ монастыряхъ, конечно, еще болѣе надо наблюдать за этимъ. Въ спальняхъ окна должны быть открыты цѣлый день во всякое время года, а въ остальныхъ помѣщеніяхъ, когда онѣ не заняты заключенными.

Что касается одежды, то не надо слишкомъ тепло укутываться, а то тѣло слишкомъ мало укрѣпится. Нѣкоторымъ

членамъ ордена предписаны правила носить шерстяную одежду. Если она надѣта прямо на тѣло, то надо заботиться о томъ, чтобы она не была слишкомъ узка и не прилегала бы, вслѣдствіе этого, близко къ тѣлу, чтобы дать доступъ воздуху, а не скоплять много теплоты. Только такъ можно укрѣпить кожу.

Для членовъ ордена, какъ для мужчинъ, такъ и для женщинъ, очень полезны примѣненія воды, какъ для того, чтобы укрѣпить организмъ и тѣмъ дать ему возможность бороться съ недугами, такъ и для того, чтобы оживленныя душевныя силы возбудить къ дѣятельности. Поэтому, надо заботиться, какъ о водѣ для мытья, такъ и объ оздоровленіи всего тѣла этими же способами, если возможно. Здоровые, т. е. такіе, у которыхъ температура тѣла постоянно одинакова, которые могутъ покойно спать и имѣютъ веселое настроеніе духа, должны принимать полуванны отъ 2 до 3 разъ въ недѣлю отъ полминуты до 1-й минуты, а потомъ $^1/_2$ часа моціона, чтобы согрѣться. Такъ надо поступать во всякое время года, какъ въ самое жаркое лѣто, такъ и зимою; тогда имъ легко будетъ переносить и холодъ и жару. Имъ не трудно будетъ исполнять свои обязанности; напротивъ того, если они здоровы духомъ и тѣломъ, ощущеніе это доставитъ имъ довольство, радость и счастіе. Если же не будетъ за этимъ особаго наблюденія и не позаботятся ни о сухомъ помѣщеніи, ни о здоровомъ воздухѣ, ни даже о соотвѣтственной одеждѣ и питаніи, конечно, въ такомъ домѣ люди легко могутъ заболѣть, неохотно будутъ исполнять свои обязанности или вовсе прекратятъ ихъ, и смерть станетъ вырывать одну жизнь за другою въ самые лучшіе годы.

Въ доказательство всего вышеизложеннаго надо привести здѣсь нѣсколько примѣровъ, которые частію конечно непосредственно касаются живущихъ въ монастырѣ, частію же говорится и о такихъ, которые никогда и не находились тамъ.

Ко мнѣ пришла одна дѣвушка и разсказывала слѣдующее: «Я поступила въ институтъ 14-ти лѣтъ отъ роду и пробыла тамъ 8 лѣтъ; получивъ званіе учительницы, должна

теперь начинать жить по своему призванію. Несмотря на то, что мои родители и сестры всѣ здоровы, я къ сожалѣнію получила 2 года тому назадъ незначительный кашель; теперь же я очень сильно кашляю, страдаю лихорадкою и по ночамъ сильною испариною и съ трудомъ могу сдѣлать нѣсколько шаговъ». Дѣвушка была прекрасно сложена и родилась отъ здоровыхъ родителей; но она многіе годы провела въ замкнутомъ помѣщеніи и, вслѣдствіе продолжительнаго душевнаго напряженія, все тѣло окончательно разрушилось.

Мнѣ было очень жаль молодую дѣвушку, помочь было невозможно, и восемь недѣль спустя она покончила свое земное странствованіе. Я вполнѣ увѣренъ, что болѣзнь пощадила бы эту дѣвушку, если бы она осталась при своей прежней сельской обстановкѣ, и она могла бы дожить до глубокой старости.

Другая дѣвушка пришла ко мнѣ за совѣтомъ относительно своего призванія. Она уже пробыла нѣсколько лѣтъ въ одномъ институтѣ, обучалась музыкѣ и языкамъ, и ничего не знала объ укрѣпленіи и тѣлесныхъ упражненіяхъ. Я сказалъ ей, что она должна приняться за необходимый тѣлесный трудъ. Кто въ юности не научился работать и укрѣплять себя трудомъ, тотъ не скоро на это рѣшится впослѣдствіи. Такъ было и здѣсь. Дѣвушка избрала своимъ призваніемъ именно то, чему ранѣе научилась и умерла черезъ 2 года и 3 мѣсяца послѣ этого отъ чахотки.

Я зналъ одну крестьянку, которая была очень здорова, сильна и трудолюбива, при всемъ томъ имѣла особую склонность къ монастырской жизни и пожелала вступить членомъ въ самый строгій орденъ, что и сдѣлала. Каковы были послѣдствія ея поступка! До сего времени она работала постоянно на открытомъ воздухѣ, вслѣдствіе чего силы сохранялись и увеличивались. Къ тому-же, она ѣла питательную крестьянскую пищу. Наконецъ, она попала въ жилище, которое рѣдко провѣтривалось; тамъ она имѣла мало движенія и то лишь въ

комнатахъ, и никакой работы для поддержанія мускульной силы. Развѣ не должна была эта особа погибнуть?

Такъ и случилось, на третьемъ году своего пребыванія тамъ она расхворалась, и никто не зналъ, что съ нею. На четвертомъ году прекратилась эта молодая жизнь.

Три кандидатки, окончившія педагогическіе курсы, спросили меня, что имъ теперь дѣлать, такъ какъ, вслѣдствіе продолжительнаго напряженія душевныхъ силъ, онѣ были одна слабѣе другой. Я имъ посовѣтовалъ, прежде вступленія на педагогическое поприще, заняться въ теченіе года сельскимъ хозяйствомъ, чтобы укрѣпить свой организмъ хорошимъ сельскимъ воздухомъ и соотвѣтствующимъ тѣлеснымъ трудомъ; такимъ образомъ, возвратятся утраченныя силы, и онѣ могутъ послѣ того слѣдовать своему призванію въ полномъ здравіи. Одна изъ нихъ послушалась моего совѣта, и пользуется теперь хорошею славою, вслѣдствіе прекраснаго отношенія къ дѣлу; двѣ остальныя умерли, одна три, а другая четыре года спустя.

Очень часто въ женскія училища принимаютъ учительницъ; онѣ гораздо дешевле. Съ нихъ очень много требуютъ и онѣ должны всему удовлетворять. При извѣстномъ положеніи, мнѣ очень трудно открыто высказаться, и еслибы я не любилъ правды и не принималъ участія въ печальной судьбѣ, постигающей человѣчество, то не сказалъ бы ни слова. Но это необходимо высказать. Ученость пріобрѣтаетъ все большія права, душевныя силы все болѣе напрягаются, и молодежь многому научается въ теченіе 4, 5 и 6-ти лѣтъ и даже болѣе; но для чего это? Многіе не въ состояніи перенести этого вовсе или выдерживаютъ нѣкоторое время, а затѣмъ силы истощаются. Тѣлесныя силы вовсе не участвуютъ въ этомъ упражненіи; тѣлу приходится лишь служить для передвиженія душевныхъ силъ. Оно не укрѣпляется физическимъ трудомъ, и поэтому духъ получаетъ для себя ветхую, быстро разрушающуюся хижину. Жизнь такая и горька и кратковременна. При этой методѣ обученія есть еще одно несчастіе въ томъ,

что образованіе получается одностороннее, и воспитанные такимъ образомъ кандидатки-учительницы точно также поступаютъ со своими ученицами, какъ поступали и съ ними.

Если могутъ доказать, что я ошибаюсь, то я охотно возьму назадъ все вышеизложенное. Я могу, впрочемъ, замѣтить, что мои совѣты, относительно примѣненія воды для укрѣпленія тѣла и излѣчиванія болѣзней, приносятъ хорошія послѣдствія, что доказано многочисленными письмами, приходящими ко мнѣ изъ различныхъ учебныхъ заведеній.

Слѣдовательно, вода очень полезна для подкрѣпленія и пріобрѣтенія здоровья. Конечно многіе изнуренные умственнымъ трудомъ не могутъ быть излѣчены, не желая приняться за физическій трудъ. Поэтому, въ каждомъ монастырѣ надо ввести наравнѣ съ примѣненіями воды также и упражненія въ физическомъ трудѣ, чтобы тѣло пріобрѣло и сохранило полное здоровье.

Намъ должно заботиться о женскихъ, такъ точно, или даже еще болѣе, о мужскихъ монастыряхъ, чтобы жизнь была тамъ какъ можно правильнѣе. Если должна главное мѣсто здѣсь занимать ученость, то не надо забывать и тѣло. Тѣло, вѣдь, служитъ помѣщеніемъ и орудіемъ для разума, которымъ преимущественно работаютъ учащіеся. На что всѣ науки, если тѣло погибаетъ? Надо наблюдать за тѣмъ, чтобы тѣло имѣло отдыхъ. Слѣдовательно, неблагоразумно и невыгодно лишать себя ночного отдохновенія.

Я зналъ одного молодого человѣка, который такъ усердно и прилежно занимался науками, что просиживалъ за книгами каждую ночь до 11 или 12 часовъ и даже болѣе. На долго-ли его хватило? Черезъ три года онъ получилъ сильныя головныя боли и приливы крови, и уже на 28-мъ году своей жизни сдѣлался неспособнымъ ни къ какому труду. Былъ-ли онъ правъ? Что онъ выигралъ? Постоянное горе и болѣзни и безутѣшную будущность.

Я знаю другого господина, который пилъ по чашкѣ кофе ежедневно въ 8 часовъ вечера, чтобы не клонило ко сну,

такъ какъ онъ занимался довольно долго по ночамъ. Все шло прекрасно впродолженіе нѣсколькихъ лѣтъ, такъ какъ онъ имѣлъ превосходное здоровье; но вдругъ организмъ не выдержалъ и несчастный погибъ для жизни. И разумъ и тѣло оба изнемогли.

Главною заботою тѣхъ, кто занимается науками, должно быть строгое опредѣленіе времени для сна. Я увѣренъ, что занимающійся позже 9-ти часовъ вечера, работаетъ себѣ во вредъ. Занятія до полуночи принесутъ болѣе пользы, чѣмъ занятія послѣ полуночи. Не меньшій вредъ наносятъ себѣ занимающіеся умственною работою, если они не упражняютъ свои тѣлесныя силы физическимъ трудомъ. Возьмите сильнаго крестьянскаго работника и посадите его на 3 мѣсяца къ письменному столу и займите его исключительно умственною работою. Отошлите его потомъ къ прежней работѣ и онъ замѣтитъ, что потерялъ три четверти своихъ прежнихъ силъ. Не то-ли самое произойдетъ съ учащимся, если онъ весь отдастся физическому напряженію. При постоянномъ исключительномъ занятіи науками, тѣло походитъ на механизмъ, который ржавѣетъ и портится, потому что его рѣдко употребляютъ. Нѣкоторые возразятъ: мы совершаемъ ежедневный моціонъ, чтобы укрѣпить тѣло. Я на это отвѣчу: этого недостаточно. Прогулка помогаетъ глазамъ кое-что видѣть, при этомъ вдыхаешь въ себя хорошій воздухъ, и ноги приводятся въ движеніе; большая же часть органовъ отдыхаетъ во время прогулки (Остальное объяснено въ главѣ о движеніи).

Я зналъ одного господина, который много учился и рѣдко гулялъ; но кололъ дрова два раза въ день по $^1/_2$ часа или работалъ въ своемъ саду; благодаря этому средству, онъ былъ совершенно здоровъ и бодръ.

Если кто-нибудь изъ читателей подумаетъ, что все сказанное здѣсь немного преувеличено, что онъ безъ того чувствуетъ себя бодрымъ и здоровъ тѣломъ, хотя онъ занятъ умственнымъ трудомъ, а не физическимъ, то я ему отвѣчу: оглянись вокругъ себя и увидишь много примѣровъ, подтверждающихъ мои слова. Многіе жалуются теперь на неосторожность, съ которою они относились ко всему, и на тѣ бѣдствія, которыя, вслѣдствіе этого, произошли. Въ заключеніе я еще разъ подтвержу: въ каждомъ монастырѣ должно быть отведено мѣсто для физической работы. Точно также надо дать возможность изнуреннымъ людямъ, посредствомъ примѣненія воды, освѣжиться, пріобрѣсти силы и укрѣпить ихъ.

Заключеніе.

1. О куреніи.

Въ заключеніе хотѣлъ-бы я сдѣлать нѣкоторыя замѣчанія о куреніи. Меня часто спрашивали, что я думаю о куреніи. Мое мнѣніе таково: молодые люди, начинающіе курить съ 15 или 17 лѣтъ, причиняютъ себѣ большой вредъ. Во-первыхъ, табачный ядъ или никотинъ дѣйствуетъ на молодыхъ людей сильнѣе, чѣмъ на старыхъ; во-вторыхъ, если рано начать курить, то куреніе дѣлается страстью. Нерѣдко этимъ пріостанавливается совершенное развитіе и являются болѣзни и хилость. Очень легко появляются болѣзни легкихъ, сердцебіеніе, раздражительность и другія болѣзни; такія и другія болѣзни не легко устранить. Если, вообще, это такъ, то бываетъ еще хуже, если курятъ худой табакъ.

Я встрѣтилъ, однажды, трехъ юношей отъ 15—16 лѣтъ; они выглядѣли совершенно какъ смерть; я спросилъ, что съ ними. Только на настоятельный вопросъ отвѣтили они мнѣ, что учатся курить и только что выкурили сигару. Я тогда потребовалъ, чтобы они спокойно смотрѣли другъ другу въ лицо и ставили вопросъ: можетъ-ли куреніе быть здоровымъ, если при немъ такъ плохо выглядишь и чувствуешь себя дурно? Самое печальное это то, что человѣкъ такъ привыкаетъ къ

табаку, что дѣлается рабомъ его. Идетъ-ли это къ человѣку, у котораго разсудокъ долженъ всегда господствовать.

Можетъ быть ты спросишь, любезный читатель, не курю-ли я самъ. Я отвѣчу чистую правду: до 45 лѣтъ я не курилъ, но такъ какъ я хотѣлъ изучить пчеловодство, а куреніе сигаръ много этому способствуетъ, то я и началъ курить. Мнѣ стоило большого усилія привыкнуть къ этому. Я и теперь выкуриваю одну или двѣ сигары, когда нахожусь въ обществѣ. Если-же я не курю, то не чувствую недостатка въ немъ. Мое мнѣніе о куреніи сводится къ тому: кто не куритъ, поступаетъ лучше всего, потому что не вводитъ вредныхъ элементовъ въ организмъ и притомъ сберегаетъ деньги, которыя можетъ израсходовать на что-нибудь лучшее. Если здоровый человѣкъ на досугѣ, а въ особенности въ обществѣ выкуритъ сигару или трубку, это ему не принесетъ никакого вреда, но не надо курить слишкомъ много и во время работы, потому что, во-первыхъ, прерывается работа, а во-вторыхъ, стоило-бы это слишкомъ дорого. Я ѣхалъ разъ по желѣзной дорогѣ и слышалъ, какъ кто-то говорилъ, что выкурилъ сигаръ на 3000 гульденовъ,—всѣ смѣялись и думали, что онъ просто хвастается. Путешественникъ же сказалъ число сигаръ, которое онъ выкуриваетъ въ день и число лѣтъ, въ продолженіе которыхъ онъ куритъ. Тогда сосчитали, что онъ выкурилъ на 4000 гульденовъ. Какъ много стоятъ сигары, выкуриваемыя въ продолженіи года въ странѣ! Кромѣ громадной суммы, которая затрачивается на сигары, онѣ не приносятъ никакой пользы человѣческому организму.

2. О нюханіи табака.

О нюханіи табака замѣчу слѣдующее: я не думаю, чтобы Богъ далъ человѣку носъ единственно для того, чтобы онъ нюхалъ табакъ, а потому и не считаю это необходимымъ, но этимъ я не хочу отбросить нюханье совсѣмъ. Если-же оно очень сильно и мѣшаетъ работѣ, то это уже не въ порядкѣ вещей, кромѣ того при нюханіи нужно соблюдать чистоту. Нюхательный табакъ легко проникаетъ въ горло и даже въ желудокъ и вызываетъ различные недуги, и къ тому-же нюхательный табакъ стоитъ не мало денегъ, а потому мое мнѣніе таково: не надо ничего допускать до страсти, такъ и нюханіе подвергается тому-же закону. Отъ времени до времени взять одну щепотку табаку; это уже удаляетъ изъ головы многое черезъ носъ. Кто совершенно привыкъ къ табаку, тотъ долженъ быть остороженъ, потому что, благодаря постоянному нюханью, организмъ такъ привыкаетъ, что жидкость изъ головы слишкомъ сильно выводится табакомъ.

3. Примѣненіе воды въ старости.

Въ заключеніе могу я сказать, могутъ ли примѣнять воду старики. Когда домъ долго простоитъ, то со временемъ становится обветшалымъ. Домъ не разрушаютъ сразу, а исправляютъ недостатки его и онъ можетъ простоять еще нѣкоторое время. Человѣкъ на старости лѣтъ тоже дѣлается слабымъ и хилымъ. Этому надо противостоять и удержать упадокъ силъ. Здѣсь тоже оказываетъ большую услугу вода; употребленіе ея не исключается никакими годами. Какъ употребляетъ съ пользою дитя воду, такъ съ неменьшею пользою могутъ примѣнять ее и старые. Моетъ-ли онъ лицо и руки холодною водою, почему-же не предоставить этому всего тѣла?

Я знаю одного господина, которому уже 90 лѣтъ, но онъ былъ совершенно здоровъ, какъ духомъ, такъ и тѣломъ. Онъ моетъ каждый день все тѣло холодной водой. Можно такимъ образомъ и въ глубокой старости, укрѣплять себя. Полуванны, ванна, омовеніе всего тѣла могутъ служить съ пользой даже очень пожилымъ. Не только наружно, но и внутренно вода можетъ принести большую пользу. Я долженъ обратить вниманіе, что не надо принимать ея много въ одинъ разъ. Лучше всего четыре или пять разъ брать ложку воды или, если человѣкъ нездоровъ, ежечасно по ложкѣ воды.

Надо противостоять слабости старческой не только примѣненіемъ воды, но и простой питательной пищей, которая не вызывала бы большого возбужденія, но содержала бы много питательныхъ веществъ. Я спрашивалъ большое число старыхъ людей, какъ они обыкновенно жили и они всегда мнѣ отвѣчали: никогда я не пилъ много пива и вина, а жилъ умѣренно и питался простой пищей; многіе изъ нихъ ѣли простой хлѣбный супъ. Онъ очень питателенъ, можетъ усваиваться даже при отсутствіи зубовъ, и организмъ, который привыкъ къ нему во всю жизнь, можетъ легче всего его переносить. Я хочу замѣтить, что въ позднѣйшихъ годахъ тоже можно привыкнуть къ чему нибудь, что въ молодости было чуждо. Только надо поступать осторожно и не скоро принимать все за привычку. Кто не можетъ, напримѣръ, съѣсть сразу полную тарелку супу, тотъ можетъ прекрасно съѣсть двѣ ложки его и когда съѣденный имъ супъ переварится, съѣсть еще такую порцію. Чего всегда недостаетъ въ старческомъ возрастѣ—это теплоты тѣла. Она же увеличивается и сохраняется примѣненіемъ воды.

Пусть потому каждый человѣкъ отъ колыбели до гроба воздаетъ честь водѣ и благодаритъ Творца за этотъ даръ и понятно разсудительно ее примѣняетъ. Тогда человѣкъ подъ особеннымъ покровительствомъ Всемогущаго разовьется въ полной силѣ и сохранитъ свое здоровье. Тогда избѣгнетъ онъ многихъ болѣзней и многихъ несчастій этого свѣта. Тогда бремя жизни будетъ для него легче и даже недуги старости не будутъ такъ невыносимы для него.

4. Уксусъ.

Уксусъ—древнѣйшее домовое средство, съ помощью котораго наши предки въ сотняхъ случаевъ себѣ помогали. Я могу припомнить еще изъ своей молодости, какъ дѣлали уксусные примочки и компрессы. Уксусъ не только имѣлъ значеніе, какъ домашнее средство, но онъ употребляется еще

въ кушаньяхъ и хорошо знать его достоинство во всѣхъ отношеніяхъ.

Уксусъ приготовлялся прежде изъ вина, причемъ винная кислота обращалась въ уксусную. Такой уксусъ былъ самый лучшій и понятно самый дорогой. Другой уксусъ, употребляемый крестьянами, приготовлялся изъ бѣлаго пива. Мѣра такого уксуса стоила отъ 3—4 крейцеровъ и не легко было найти домъ, гдѣ-бы такого уксуса не употребляли въ кушанья.

Въ наше время приготовляютъ уксусъ изъ всевозможныхъ веществъ. Уксусъ, какъ и другіе продукты, поддѣлываютъ. Какъ различныя растенія, такъ и различные минералы примѣняются къ выдѣлыванію уксуса. Два года тому назадъ я читалъ рецептъ одного очень слабаго уксуса. Между прочимъ были указаны 25 фун. купоросу. Господи, подумалъ я, какой слабый уксусъ выйдетъ изъ этого и какое дѣйствіе будетъ оказывать купоросъ въ тѣлѣ; что будетъ съ желудкомъ, который съ кушаньями долженъ принимать и этотъ уксусъ. Также, какъ купоросъ, употребляются къ приготовленію уксуса и сѣра и соляная кислота. Богъ знаетъ, что сегодня употребляютъ для приготовленія уксуса. Нѣтъ сомнѣнія, что тысячи людей, благодаря такому уксусу, не только причиняютъ вредъ своему здоровью, но и теряютъ его совершенно, и этимъ укорачиваютъ свою жизнь. А потому надо быть очень осторожнымъ при закупкѣ уксуса. Очень часто покупаютъ поддѣланный уксусъ и этимъ за свои же деньги покупаютъ только вредъ своему здоровью.

Самый лучшій уксусъ это уксусъ, приготовляемый самой хозяйкой изъ плодовъ ячменя, овса.

Я прибавляю рецептъ для приготовленія здороваго уксуса.

Берутъ хотя не совсѣмъ зрѣлый плодъ яблони разрѣзаютъ на куски, кладутъ все въ стаканъ, наливаютъ немного уксуса, наполняютъ водою, завязываютъ отверстіе бумагой и прокалываютъ на ней иголкой дырочки, чтобы воздухъ могъ проникать. Ставятъ этотъ сосудъ на солнце, или въ другое ка-

кое-нибудь теплое мѣсто; по прошествіи 2 или 4 дней, мѣшаютъ эту массу, сосудъ не долженъ быть теплымъ. Если жидкость совершенно свѣтлая, то уксусъ уже готовъ, его сливаютъ и можно еще долить воды. Яблоки, которыя варятъ, чаще всего чистятъ; а именно, шелуха заключаетъ больше всего остроты и образуетъ самый лучшій уксусъ.

Если приготовляютъ уксусъ изъ бѣлаго пива, то это надо дѣлать тоже въ сосудѣ, закрыть сверху и поставить въ теплое мѣсто. Съ такимъ уксусомъ можно смѣшать фрукты. Такой уксусъ не дорогъ, но здоровъ.

Уксусъ, какъ я уже замѣтилъ, былъ хорошимъ домашнимъ средствомъ, и теперь то-же онъ таковъ для знатока понятно.

Уксусъ вызываетъ большое возбужденіе. Доказательствомъ этого служитъ, что если кому худо и ему натираютъ лицо и губы уксусомъ, то онъ скоро приходитъ въ себя. И въ кожѣ то-же вызываетъ онъ большое возбужденіе, если вымыть все тѣло составомъ изъ части уксуса и двухъ частей воды. Уксусъ вызываетъ тогда благодатное возбужденіе, увеличиваетъ теплоту. Уксусъ и вытягиваетъ, а потому употребляется при нарывахъ, которые образуются отъ ударовъ и т. п. Онъ препятствуетъ гніенію, а потому часто мясо сохраняютъ въ уксусѣ. Чтобы старыя и новыя раны не гнили, въ прежнее время ихъ промывали уксусомъ и леченіе шло тогда скорѣе. Мытье уксусомъ разгоняетъ кровь, которая вслѣдствіе удара собралась. При нарывѣ, переломѣ ноги, и т. п., уксусъ оказываетъ большую услугу.

Изъ сказаннаго можно заключить, что многіе недуги человѣческаго тѣла лечатся уксусомъ.

Какъ вино не принадлежитъ къ питательнымъ веществамъ, такъ и уксусъ не обладаетъ питательностью, онъ вызываетъ только возбужденіе внутри. Кушанья съ уксусомъ болѣе возбуждаютъ, нежели безъ него. Но уксусъ дѣйствуетъ то-же и разрушающе. Уксусъ съ кушаньями проникаетъ въ желудокъ, кровь принимаетъ свое питаніе и организмъ не можетъ

удалить уксуса, а потому онъ проникаетъ, какъ и водка въ кровь. Если на это все надо обращать вниманіе вообще, то какія послѣдствія могутъ быть при поддѣланномъ уксусѣ, въ особенности, если онъ приготовленъ изъ крѣпкихъ минеральныхъ кислотъ. Каждый, кто любитъ уксусъ, можетъ разрушить свое здоровье.—Въ сокахъ уксусъ дѣйствуетъ такъ, что можетъ причинить дурныя послѣдствія, а именно, ослабляется потѣніе.—Уксусъ имѣетъ только значеніе для вкуса. Я не хочу говорить, чтобы не ѣли ничего кислаго, но есть люди, которымъ никогда не довольно ни уксуса, ни кислости. Безъ сомнѣнія, такіе люди вредятъ себѣ, въ особенности, если употребляютъ поддѣланный уксусъ. Кому дорого здоровье, пусть тотъ не ѣстъ очень кислыхъ кушаній и будетъ остороженъ въ выборѣ уксуса. Какъ можно привыкнуть къ соли, также можно привыкнуть и къ уксусу.

Люди, которые имѣютъ большую наклонность къ соли, получаютъ предрасположеніе къ чахоткѣ, тоже самое происходитъ и съ людьми, любящими уксусъ. А потому жаль, если кто имѣетъ такую большую склонность къ уксусу, что даже хлѣбъ, смоченный въ уксусѣ, ѣстъ съ большимъ вкусомъ, чѣмъ кусокъ мяса.

Я не говорю, чтобы въ ѣду не клали немного кислаго: крѣпкой натурѣ нечего опасаться.

Я предостерегаю только отъ очень кислыхъ кушаній, а въ особенности отъ питья уксуса. Я зналъ людей, которые это дѣлали и ни одинъ изъ нихъ не дожилъ до старости. Очень кислое ѣсть это только привычка, желудокъ не требуетъ этого; онъ бы освободился, если-бы могъ отъ этого уксуса.

5. *Тоннен-кезе.*

Что человѣкъ очень уважаетъ, потому что оно недорого, то часто обладаетъ очень большими достоинствами.

Въ каждомъ хозяйствѣ, гдѣ соблюдается экономія, легко приготовляется тонненъ-кезе, который имѣетъ большое достоинство, не только какъ питательное вещество, но и какъ домашнее средство. Если у кого воспаленіе глаза, вслѣдствіе ли простуды, удара, то надо положить на глазъ ложку хорошо перемѣшанную тонненъ-кезе и повязать глазъ; такимъ образомъ, жаръ изгоняется изъ глаза.

Получаетъ кто воспаленіе легкихъ, или брюшины и жаръ очень великъ, боль все увеличивается, то пластырь изъ перемѣшаннаго тонненъ-кезе удаляетъ колотья и воспаленіе вскорѣ не дѣлается опаснымъ. Я не знаю лучшаго средства при воспаленіи. Какъ при воспаленіяхъ тонненъ-кезе отнимаетъ жаръ, такъ при открытыхъ нарывахъ онъ не только удаляетъ жаръ, но и удаляетъ болѣзненные элементы. Я уже имѣлъ нѣсколько такихъ случаевъ, и ничто не оказало такой помощи, какъ тонненъ-кезе. При опухоляхъ, которыя переходятъ въ нарывы, онъ не только вытягиваетъ жаръ, но и болѣзненные элементы, которые причиняютъ воспаленіе. На нарывы, которые съ виду не могутъ смягчиться, тонненъ-кезе оказываетъ свое дѣйствіе. Тонненъ-кезе, такимъ образомъ, лучшее средство для удаленія жара изъ подобныхъ нарывовъ. Тонненъ-кезе дѣйствуетъ въ особенности хорошо при ядовитыхъ нарывахъ, гдѣ никакія мази не помогаютъ. Если тонненъ-кезе примѣняется какъ домашнее средство, то долженъ промываться такою же водой, пока не сдѣлается мазью; чѣмъ лучше его мѣшать, тѣмъ онъ лучше оказываетъ свое дѣйствіе.

Сколько хорошаго можетъ оказать хозяйка этимъ домашнимъ средствомъ! Если у кого жаръ въ головѣ и краснѣетъ даже лобъ, то два или три такихъ компресса могутъ помочь, а потому рекомендую это средство всѣмъ хозяйкамъ.

Тонненъ-кезе не только домашнее средство, которое можно примѣнять къ наружнымъ болѣзнямъ, но и хорошее средство отъ внутреннихъ болѣзней. Если тонненъ-кезе удаляетъ жаръ изъ наружныхъ частей тѣла, то почему же не можетъ онъ удалить жаръ изъ желудка? Надо брать каждый день отъ пяти до шести ложекъ тонненъ-кезе и дѣйствіе окажется превосходнымъ. Если тонненъ-кезе лечитъ наружные нарывы и удаляетъ ядовитыя вещества, почему не можетъ онъ лѣчить желудочныхъ нарывовъ, если отъ времени до времени брать его полную ложку. Если при ракѣ наружно можно достигнуть многаго, почему не можетъ тонненъ-кезе оказать такое же дѣйствіе при желудочномъ ракѣ? Но не только при желудочныхъ болѣзняхъ, но и при воспаленіяхъ другихъ частей тѣла, онъ дѣйствуетъ прекрасно.

Очень большое достоинство имѣетъ тонненъ-кезе какъ пища. Онъ принадлежитъ къ лучшимъ питательнымъ веществамъ, скоро переваривается, хорошо переносится и превосходитъ въ нѣкоторыхъ отношеніяхъ молоко. Для дѣтей это прекрасное средство питанія, дѣти охотно ѣдятъ его и отдаютъ предпочтеніе многимъ другимъ. Какъ дѣти богатыхъ родителей получили кусокъ хлѣба съ масломъ, такъ дѣти бѣдныхъ получали кусокъ хлѣба съ тонненъ-кезе, и выигрывали больше, потому что тонненъ-кезе заключаетъ много питательности и удобоваримости. Тѣмъ, которые тяжело работаютъ, кусокъ хлѣба съ тонненъ-кезе очень вкусенъ, въ особенности рекомендую я его старымъ людямъ, благодаря его удобоваримости и питательности.

Жалко, что это питательное вещество рѣдко употребляется, въ особенности подрастающей молодежью и вдобавокъ малокровною.

Чтобы тонненъ-кезе вкусно приготовить, его надо хорошо мѣшать, подлить немного молока, положить немного соли.

Каждая хорошая хозяйка знаетъ, что тонненъ-кезе примѣняется къ лучшимъ кушаньямъ. Этого достаточно о значеніи тонненъ-кезе.

Приготовляется тонненъ-кезе слѣдующимъ образомъ. Ставятъ молоко на два или на три дня. Онъ дѣлается жирнымъ

и творогъ лежитъ сверху. Творогъ снимаютъ, а молоко сливаютъ въ посуду и ставятъ на горячую плиту и мѣшаютъ. Жирная масса вынимается и процѣживается, чтобы вода ушла. Тогда въ ситѣ остается готовый тонненъ-кезе. Если его употребляютъ въ кушанье, то надо его смѣшать съ молокомъ и со сливками.

КОНЕЦЪ.

Портіусъ К. Начальное руководство къ самостоятельному изученію **Шахматной игры**

съ 43 различными діаграммами, 35 задачами, и 50 пояснительными партіями лучшихъ прежнихъ и современныхъ шахматистовъ. Переводъ съ послѣдняго одиннадцатаго нѣмецкаго изданія. Цѣна 1 р. 25 к.

КАРМАННЫЕ СЛОВАРИ,

составл. подъ редакціею Л. Горбочевскаго:

Русско-Французскій,	болѣе 6000 употребит. словъ. Ц. 50 к.
Французско-русскій,	болѣе 6000 употребит. словъ. Ц. 50 к.
Русско-нѣмецкій,	болѣе 6000 употребит. словъ. Ц. 50 к.
Нѣмецко-русскій,	болѣе 6000 употребит. словъ. Ц 50 к.
Русско-англійскій,	болѣе 3000 употребит. словъ. Ц. 50 к.
Англійско-русскій,	болѣе 3000 употребит. словъ. Ц. 50 к.
Русско-польскій,	болѣе 3000 употребит. словъ. Ц. 50 к.
Польско-русскій,	болѣе 3000 употребит. словъ. Ц. 50 к.
Русско-итальянскій,	болѣе 4000 употребит. словъ. Ц. 50 к.
Итальяно-русскій,	болѣе 3000 употребит. словъ. Ц. 50 к.
Русско-греческій,	болѣе 3000 употребит. словъ. Ц. 35 к.
Греческо-русскій,	болѣе 4000 употребит. словъ. Ц. 50 к.
Русско-латинскій,	болѣе 4000 употребит. словъ. Ц. 60 к.
Латино-русскій,	болѣе 4000 употребит. словъ. Ц. 35 к.

Подъ редакціей Дм. СЕСЛАВИНА.

КАРМАННЫЙ ОРѲОГРАФИЧЕСКІЙ СЛОВАРЬ, содержащій болѣе 30,000 словъ, въ правописаніи которыхъ можетъ встрѣтиться иногда затрудненіе. Ц. 75 к.

КАРМАННЫЙ ТОЛКОВЫЙ СЛОВАРЬ, болѣе 5,000 общеупотребительныхъ иностранныхъ словъ. Ц. 50 к.

Всѣ словари имѣются въ роскошныхъ коленкоровыхъ переплетахъ, съ прибл. 25 к. за каждый словарь.

Ст. ДЖЕВОНСЪ, Руководство политической экономіи, перев. съ 6-го англ. изд. Ц. 60 к.